



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Консультация:
«Влияние системы физкультурных занятий и досугов в развитии мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»

Инструктор по физической культуре: Хвичева Е.В.
Дата: 03.02.2023 г.

Краснодар 2023

Что же такое **здоровый образ жизни**?

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья, а также потребностью человека в здоровьесберегающем образовании. Выдающийся педагог – новатор, писатель Василий Александрович Сухомлинский в своей книге «Сердце отдаю детям» писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Огромную роль в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста играет семья. Основной задачей для родителей и педагогов является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, педагоги и родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- ✚ знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- ✚ умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- ✚ умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка) безопасна для жизни и здоровья;
- ✚ умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- ✚ знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- ✚ понимание значения «здоровый образ жизни» для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- ✚ знание основных правил правильного питания;
- ✚ знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- ✚ умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- ✚ знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- ✚ понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Что же такое **мотивация**?

Мотивация - это психофизиологический процесс, который под действием внешних или внутренних факторов, стимулирует у детей желание заниматься той или иной деятельностью.

Следовательно, мотивы регулируют двигательную активность. Для того, чтобы мотивы приобрели побудительную силу, необходимо наличие у ребенка соответствующего эмоционального опыта. Наиболее успешно эмоции формируются в игре.

Но, в наше время развития игровых технологий, дети большую часть времени проводят без движения, играя на компьютере, приставках, планшетах, телефонах, что отрицательно сказывается на формировании всех систем, и, несомненно, понижает защитные силы детского организма и приводит к **гиподинамии**, являющейся своеобразной болезнью, определение которой звучит угрожающе: «Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности». Именно поэтому двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям.

И поэтому важным аспектом в работе воспитателя и инструктора по физической культуре является выявление эффективных условий мотивации физической активности дошкольников и формирование у них потребности к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

- ✚ создать условия для различных видов двигательной деятельности в соответствии их возрастом и индивидуальными особенностями;
- ✚ развивать творческий, личностный потенциал посредством самовыражения детей;
- ✚ использовать разнообразные формы организации двигательной активности;
- ✚ обеспечить эмоциональный комфорт и благополучие каждого ребенка;
- ✚ формировать у детей и родителей положительное отношение к двигательной деятельности средствами физкультурных праздников и досугов.

На занятиях по физической культуре планирую взаимосвязь процесса обучения основным видам движений и развития потребности двигательных качеств и способностей детей. Поэтому, контроль и оценка двигательных заданий направлены на стимулирование каждого ребенка к улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Особенностями проведения занятий по физической культуре является

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных.

Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач обращаю внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Вместе с тем отличительной особенностью занятий в старшей группе является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаю в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием потребности в двигательной активности. Для достижения оптимальной двигательной активности детей во время занятий по физической культуре программирую оптимальный объем, продолжительность и интенсивность ДА; распределяя её с учетом состояния здоровья детей и их физической подготовленности, индивидуальных возможностей. Использование музыки значительно повышает мотивацию к двигательной деятельности. Она помогает лучше запоминать движения, способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избежать однообразия.

Важной задачей нашей с вами работы считаю организацию сотрудничества с родителями в вопросах развития двигательной активности детей, которую осуществляю по нескольким направлениям:

- ✚ информационное просвещение родителей посредством проведения индивидуальных бесед;
- ✚ проведение развлечений и праздников с участием родителей («Большие гонки», «Мама, папа, я – спортивная семья», «С мамой вместе веселее» и другие), конкурсов «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», «Растим чемпионов»;
- ✚ анкетирование родителей с целью выявления их запросов, удовлетворённости результатами совместной работы детского сада и семьи по развитию двигательной активности детей и эффективности проведённых мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни детей.

Таким образом, формирование у детей интереса к двигательной активности является очень важным и ответственным делом родителей и педагогов. Использование всех форм занятий физической культурой, гибкость в применении методических приемов, правильный подбор пособий,

оборудования, музыки активно влияют на формирование у детей потребности ежедневно выполнять физические упражнения в достаточном объеме для поддержания здоровья растущего организма.