

Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью

Современная жизнь выдвигает высокие требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней - биологического, социального и психологического. Здоровье - основа человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% - от внешних условий (среды), т.е. в итоге от экологии, 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа который он ведет. Приведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни детей дошкольного возраста и их родителей.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек. Родителями мальчиков в возрасте 6-7 лет значимость их физической готовности ставится на первое или второе место, в то время как родители девочек этого возраста физвоспитание ставят на седьмое-восьмое место.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными - туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Нередко у ребенка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью. С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила. Помочь родителям в этом - задача педагога.

В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске («мостик через речку»); перешагивание через корни, бревно; перелезание через бревно; подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъем в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и с разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе: с дошкольниками старшей группы - до 1,5 минут, в подготовительной к школе группе - до 2 минут. Используется и бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая их в коленях), приставным шагом боком и др. Все перечисленные виды движений можно проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения, повышает интерес детей и поддерживает их положительные эмоции.

Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении.

Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Лыжные прогулки могут

включать кратковременные переходы, чередующиеся с отдыхом продолжительностью до 20 минут в старшей группе и до 30 минут в подготовительной к школе группе без дополнительных двигательных заданий.

Итак, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций. Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, т.е. длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту от острых респираторных заболеваний.

Популярное циклическое упражнение - бег трусцой со скоростью 5-7 км/ч. Начиная такие упражнения с 3-4-го года жизни (преимущественно в игровой форме), через один - два года можно получить хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект. Нагрузку следует увеличивать постепенно, причем не за счет удлинения пробегаемой дистанции, а за счет ее повторения в одном занятии (2-3 раза). Постепенно при правильно организованной тренировке уровень выносливости старших дошкольников повышается вплоть до пробега 1,5-2 км без напряжения.

Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков.

Необходимо сделать все возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скакалках, кеглях и др. Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей с правилами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Помните: оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе в парке, на прогулочной площадке, значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно ни проветривалось.

Какой можно сделать вывод? Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребенка развиваются индивидуальные склонности и интересы, а отношение к здоровью становится ценностным. Предлагаем вашему вниманию примеры простых и доступных младшим дошкольникам упражнений для выполнения вместе с родителями.

Птичка.

Цель. Развивать умение совершать прыжки, укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в птичку. Ребенок сидит на ковре, скрестив ноги, согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч («крыльышек»), Взрослый помогает ему выпрямить спину, поглаживая по лопаткам и притягивая назад как можно ближе к телу. Затем ребенок встает и прыгает на месте, как воробышок (*3 раза*).

Кошечка.

Цель. Развивать навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в кошечку: показать, как она оглядывается, пьет воду. После команды взрослого ребенок ползает на четвереньках, потом останавливается, поворачивает голову («кошечка оглядывается»), наклоняет голову к полу («кошечка пьет») (*3 раза*). Родитель хвалит ребенка.

Ласточка.

Цель. Тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат, туловище, руки.

Способ выполнения. Взрослый показывает, как делают «ласточку». Ребенок встает на одну ногу, вторую отводит назад, руки расставляет в стороны, туловище чуть наклоняет вперед, голову поднимает. Взрослый держит ребенка за руки (в дальнейшем за одну) и контролирует: правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога? Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется (*3 раза*).

Ежик вытянулся-свернулся.

Цель. Укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. В положении лежа (на спине) ребенок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, группируется, обхватывает ноги под коленями (*2-6 раз*). Между повторениями упражнения надо полежать и расслабиться.

Качалка

Цель. Укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать координацию движений, совершенствовать функцию вестибулярного аппарата.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в качалку. Ребенок, сидя на коврике, сгибает ноги в коленях, обхватывает их руками, затем с помощью взрослого, сгруппировавшись, перекатывается в положение лежа и делает несколько «качалок» на спине. Взрослый поддерживает ребенка за носки и в случае необходимости страхует, придерживая за затылок. В дальнейшем ребенок делает «качалку» самостоятельно (*3 раза*).

Полетел самолет

Цель. Развивать навыки бега, укреплять мышцы туловища, осваивать глубокое дыхание.

Способ выполнения. Взрослый говорит ребенку, что самолеты, прежде чем взлететь, разбегаются по взлетной полосе, и предлагает «полететь». Для этого ребенок должен подбежать к взрослому, тот подхватывает его под мышки, поднимает, делает несколько кругов и ставит на ноги. «Самолеты гудят - перед разбегом набери побольше воздуха через нос, на выдохе говори "у-у-у-у" и беги ко мне», - говорит взрослый. При каждом следующем «полете» он отходит все дальше. Следует обратить внимание на то, что если кружение вызывает у ребенка негативную реакцию, то достаточно приподнять его или, прижав к себе, пройти несколько шагов (*2 раза*).

Подведем итоги. В развитии у детей ценностного отношения к здоровью важную роль играют родители. Именно они формируют потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.