

ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Парфёнова О.А.

*Парфёнова Олеся Алексеевна – магистрант,
кафедра дошкольного и дополнительного образования,
Институт психологии и педагогики
Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул*

Аннотация: в статье описывается исследование уровня приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни на примере активного отдыха.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, активный отдых.

В стремительно меняющихся условиях жизни современный человек должен обладать крепким здоровьем, целеустремленностью, уверенностью в своих силах, способностью преодолевать трудности, стойкостью и упорством. Воспитанию всех этих качеств способствуют занятия физической культурой и спортом. В настоящее время сохранение здоровья детей рассматривается как одно из приоритетных направлений политики государства [3].

В настоящее время значительно возросло количество детей с ослабленным здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни. Дома родители стараются развлечь ребенка спокойными играми: рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, а еще хуже – просмотром телевизионных передач или мультфильмов, но движение – это врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Следовательно, крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника [1].

Цель нашего исследования – изучение форм организации активного отдыха с детьми старшего дошкольного возраста в ДОО.

Условиями, при которых активный отдых будет носить оздоровительный характер, являются: систематическое использование в педагогической практике средств оздоровления детей; применение различных форм организации активного отдыха (физкультурные праздники, физкультурный досуг, туристические прогулки и т. д.); учет возрастных и индивидуальных особенностей психофизического развития детей; активное времяпрепровождение родителей вместе с детьми за пределами детского сада [2].

Для исследования была выбрана такая форма организации активного отдыха детей как туристические прогулки.

Исследование проводилось на базе МБДОУ ЦРР № 239 г. Барнаула в период с сентября по ноябрь 2016 года. В нем принимали участие дети старшей группы в количестве 20 человек. Нами проводился опрос среди педагогов, родителей и детей с целью выявления проблемы туризма в ДОО, а также серия туристических прогулок под названием «Мы туристы».

На первом этапе исследования выяснилось, что в детском саду действительно существует проблема организации детского туризма. В ходе опроса педагогов были выявлены причины данной проблемы: 1) не все педагоги достаточно хорошо владеют специальными методиками и технологиями; 2) не созданы благоприятные материально-технические условия; 3) не все родители готовы идти на контакт с педагогами ДОО.

В результате опроса родителей выяснилось, что не все родители уделяют достаточного внимания детям, не знают подвижных игр и как можно занять ребенка на отдыхе, мало беседуют с детьми о природе родного края и о правилах поведения на природе. Нынешнее поколение родителей мало уделяет внимания общению с детьми на данную тему, ссылаясь на занятость или усталость, возлагая ответственность на детский сад.

На следующем этапе исследования в ходе беседы изучался уровень знаний детей в области физической культуры и правил поведения на природе. Выявленный в результате диагностирования средний уровень развития изучаемых показателей у детей не отвечает требованиям современной жизни и обосновывает необходимость применения новых подходов к использованию средств физической культуры, в частности средств туризма.

Далее мы организовали с детьми серию туристических прогулок. С целью подготовки детей к предстоящей деятельности провели цикл бесед, игр, занятий, на которых дети получили необходимые знания о туризме и предстоящих прогулках.

Туристические прогулки были организованы в первую половину дня за счет времени, отведенного на утреннюю прогулку. Прогулки включали в себя следующие моменты: наблюдение за природой; выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей); самостоятельные игры детей на привале; общие спортивные и подвижные игры.

После каждой туристической прогулки дети получали задания: нарисовать маршрут похода и изобразить свои впечатления в общем альбоме по теме: «Наш поход». Совместными усилиями мы оформили фотовыставку для родителей из интересных фотоснимков.

Методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей. Такие мероприятия с детьми ценны и тем, что создают условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывают большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создают определенный духовный настрой, пробуждают интерес к самовыражению, способствуют не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияют на детскую психику [1].

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца, матери, уклада жизни семьи. Поэтому педагогам ДОО необходимо совершенствовать методы педагогической пропаганды, вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому воспитанию детей.

Список литературы

1. *Волошина Л.Н.* Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград: Учитель, 2013. 169 с.
2. *Гулидова Т.В., Осипова Н.А.* Взаимодействие детского сада и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Волгоград: Учитель, 2016. 74 с.
3. *Пензулаева Л.И.* Физическая культура в детском саду. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. 112 с.