

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Соловьёва И.Ф. Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей дошкольного возраста через подвижные игры // Академия педагогических идей «Новация». – 2015. – № 07 (декабрь). – АРТ 55 эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Соловьёва И.Ф.

инструктор по физической культуре

муниципальное дошкольное образовательное

учреждение «Центр развития ребёнка – детский сад № 14

«Малышок»,

г. Коряжма, Архангельская область

Российская Федерация

Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей дошкольного возраста через подвижные игры

В наше время одна из важнейших задач развития страны, сохранение и укрепление здоровья детей. По показаниям разных исследований за последнее время, число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Для того, чтобы долго прожить, необходимо научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном образовании является укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. В связи с этим все более ясной становится необходимость

целенаправленной и организованной работы по сохранению и укреплению здоровья детей. Начальные знания и навыки здорового образа жизни нам, педагогам, необходимо заложить уже в дошкольном возрасте. Образовательный процесс должен проходить с позитивным настроем, так, чтобы дети открылись, стали улыбочивыми, доброжелательными, жизнерадостными и раскрепощенными [8]. Тогда процесс обучения станет эффективнее. Дети знают, что данная работа им не будет в тягость, а будет вызывать положительные эмоции и вызовет интерес к занятиям спортом. Интерес – один из лучших стимулов, мотиваторов к ведению здорового образа жизни.

Мотивация - это совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека действовать специфическим, целенаправленным образом; процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения целей организации или личных целей [15].

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни: режим, правильное питание, двигательная активность, закаливание, культурно-гигиенические навыки, психоэмоциональная регуляция[4;7].

Существует многообразие факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма. Одним из них является двигательная активность, т.е. естественная потребность в движении. Чем активнее ребенок вовлечен в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье.

Главной составляющей двигательной активности ребенка является игровая деятельность. Правильно подобранная игра – это эффективное

средство в формировании мотивации к здоровому образу жизни. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи [2;5]. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность и ведет к формированию мотивации. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Для формирования мотивации к сохранению здоровья детей необходимо поддерживать интерес к подвижным играм, развивать инициативу и самостоятельность. Дети должны уметь играть в подвижные игры, знать и соблюдать правила игры, задача взрослого помочь им в этом.

Чтобы ребенок проявил инициативу и самостоятельность в игровой деятельности, очень важно обогатить опыт ребенка большим количеством игр. Поэтому необходимо разучивать с детьми различные подвижные игры, соответствующие их возрасту. Ребенок может проявлять себя в более понравившейся игре, может поменять правила. Взрослый контролирует процесс игры, дает словесные указания по выполнению, что способствует закреплению двигательных навыков. Во время игры дети учатся взаимодействовать друг с другом, обмениваться впечатлениями.

Занятия в детском саду по физическому развитию – это форма работы, направленная на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, любознательности, формирование представлений и знаний о пользе для здоровья занятий физическими упражнениями и играми, самостоятельности, воспитание интереса к активной двигательной деятельности. В нашем детском саду отдаётся предпочтение физкультурным занятиям в игровой форме. Предлагаемая игровая форма занятий имеет свои особенности: они строятся на простых жизненных ситуациях, сюжетах народных сказок, путешествиях, детских литературных произведениях, подвижных игр. К выбранным сюжетам мы ставим задачи, определяем средства и методические приемы обучения. К занятиям подбираем стихотворные тексты, поговорки, загадки, дразнилки, считалки, которые педагогу нужно знать наизусть. Текст должен соответствовать сюжету занятия и движениям детей.

Структура занятия:

1. *Вводная часть*

В вводной части физкультурного занятия игровой сюжет решает не только образовательные, но и психологические задачи: активизирует внимание детей, вызывает интерес к занятию, создаёт эмоционально-положительный настрой.

2. *Основная часть*

В основной части занятия игры выполняют несколько функций:

- 1) повышают двигательную активность детей,
- 2) способствуют формированию двигательных навыков,
- 3) являются хорошим стимулом для проявления эмоциональных и нравственно-волевых качеств детей.

Подвижные игры, включённые в основную часть занятий, побуждают к самостоятельному решению двигательных задач, проблемных ситуаций. Играя с детьми, педагог должен помочь им войти в образ, действовать от лица персонажа, что стимулирует более качественное выполнение движений.

3. Заключительная часть

В заключительной части занятия игры подводят детей к его завершению и решают задачи снятия эмоционального напряжения, приобретения навыков саморасслабления.

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культуры у детей необходимо:

- повышать эмоциональную насыщенность (например, включать большее количество подвижных игр и соревнований),
- актуализировать положительные эмоции у дошкольников, поскольку радость и удовольствие - одни из наиболее значительных факторов привлечения детей к двигательной активности,
- активизировать досуговую деятельность:

Физкультурные досуги – это одна из наиболее эффективных форм активного отдыха детей. В нашем детском саду мы проводим их с активным участием родителей. Содержание досугов составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых мероприятий, забавных развлечений, таких, как «Неразлучные друзья – взрослые и дети», «Спортивный праздник для мам» (посвященный Дню матери, 8 марта), «День защитника Отечества», спортивная игра «Зарничка».

Один из видов досугов, способствующий мотивации к здоровому образу жизни, это организация экскурсий на спортивные объекты: спортивный манеж, ДЮСШ, хоккейный корт, каток массового катания,

спорткомплекс «Олимп» (спортзалы и бассейны, детские спортивные секции). Во время экскурсий дети знакомятся с различными видами спорта, спортивным инвентарем, пробуют себя в выполнении спортивных упражнений.

Любимым досугом для детей являются походы на природу. Это всегда интересное и полезное для детей, родителей и педагогов мероприятие. Подготовка к походу, ожидание ярких впечатлений от выхода в новое (или редко посещаемое место) вызывают у дошкольников радостные чувства. Положительное воздействие на здоровье оказывает окружающая среда, относительно длительный переход развивает выносливость, полезны для здоровья и подвижные, соревновательные игры на свежем воздухе.

Наши воспитанники принимают активное участие в спортивных соревнованиях на муниципальном уровне: «Кросс нации», «Веселые старты», «Малые Беломорские игры» (лыжные гонки), майская легкоатлетическая эстафета, «Илимпиада».

Ежеквартально в МДОУ мы проводим акции, месячники по здоровому образу жизни. В это период организуются такие мероприятия:

- распространение листовок с детьми среди населения города о здоровом образе жизни,
- спортивные праздники и развлечения на основе подвижных игр,
- выпуск стенгазет о здоровом образе жизни,
- встречи со спортсменами и совместные игры.

Во всех этих мероприятиях активное участие принимают родители. Совместные мероприятия детей и родителей формирует хорошие доверительные отношения между ними, оказывает положительное влияние на развитие ребенка, на двигательную активность и формирование

мотивации к ведению здорового образа жизни, на совершенствование двигательных навыков. Дети восполняют недостаток родительского внимания, ведь родители обычно весь день проводят на работе, а вечером занимаются домашними делами. Детско-родительские мероприятия снимают давление авторитета родителей, позволяет ребёнку выразить себя, ощутить свою значимость, у детей положительные эмоции, желание играть и стремление к победе, что ведет формированию мотивации к физическим занятиям.

Очень часто подвижные игры дают возможность применять полученные навыки в измененных условиях. Детей приспособляться к окружающим условиям они могут выбрать, в какую игру лучше играть в лесу, на открытой площадке, в помещении действовать иначе в зависимости от складывающейся обстановки. Изменение условий игры заставляет ребенка снова искать новые, более удачные пути. Все это способствует развитию двигательной активности, что ведет к формированию мотивации.

Интерес детей привлекает использование различного инвентаря. В нашем детском саду есть спортивный и тренажерный залы, которые оснащены необходимым спортивным оборудованием и инвентарем. В группах имеются спортивные уголки. На улице спортивная площадка оснащена различным спортивным оборудованием, что способствует развитию двигательных навыков.

Итак, формирование мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младенчества. Большую роль в этом играют образовательные учреждения. И в дошкольном образовательном учреждении, и в средней общеобразовательной школе, и в вузе необходимо постоянно развивать и поддерживать мотивацию личности к физическому самосовершенствованию,

к заботе о своем здоровье. Задача каждого педагога - зажечь искру любви к спорту, заложить основы здорового образа жизни в каждом ребенке. Однако нельзя забывать, что одним из главных интересов ребёнка в разном возрасте является игровая деятельность. Таким образом, игры в целом, и подвижные игры в частности являются одними из наиболее эффективных мотиваторов к сохранению и укреплению здоровья у детей.

Список использованной литературы:

1. Божович Л.И., Проблемы формирования личности: избранные психологические труды. / Под ред. Д.И.Фельдштайна // Акад. пед. и соц. наук; Моск. психол. соц. Ин - т, М., Ин - т практической психологии, Воронеж, НПО «МОДЭК», 1995. – 349 с.
2. Выготский Л.С. Игра и ее роль в развитии ребенка / / Вопросы философии.
3. – No 6. – 1966. – 65 с.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методич. пособие / Л.В. Гаврючина. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 160с. 3.
5. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 176с
6. Глушкова Г. Здоровье и физическая культура // Ребенок в детском саду. - 2003. - №2. - С.4-11.
7. Голиков Н. Забота о здоровье детей - задача общая // Дошкольное воспитание. - 2005. - №6. - С.14-16.
8. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка - дошкольника. Расту здоровым: Программно-методич. пособие для педагогов образоват. учреждений / В.Н. Зимонина. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 304с.
9. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005. - 140с.
10. Комков А.Г., Антипова Е.В. Формирование физической активности детей и подростков как социально - педагогическая проблема // Теория и практика физической культуры – 2003. – No 3. С. 5.
11. Нагорная С.В. Неделя здоровья // Воспитатель ДОУ. - 2007. - №2. - С.11-15.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

12. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей / Т.Н. Образцова. - М.: ООО "Этрол", ООО ИКТЦ "ЛАДА", 2005. - 192с.

13. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография / Т.С. Овчинникова. - СПб.: КАРО, 2006. - 176с.

14. Осокина Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни // Инструктор по физкультуре ДОУ. - 2008. - №1. - С.92-97.

15. Особенности мотивации к физкультурной деятельности у детей разного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sheblov8.narod.ru/fm/prd_2.html

Рекомендовано к публикации:

**Н.В. Камеровой, к.и.н., доцент, профессор Российской Академии Естествознания
гл.редактор журнала «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Дата поступления в редакцию: 10.12.2015 г.

Опубликовано: 12.12.2015 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2015

© Соловьёва И.Ф., 2015