**Консультация.**

«Приобщение к ЗОЖ по средствам игровой деятельности»

Автор: Воспитатель Рыжикова М.А.

Организация: МБДОУ №64

Населенный пункт: Ростовская область, г. Таганрог.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. По данным Министерства здравоохранения всего 13% детей 6–7-летнего возраста могут считаться здоровыми, и одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

         Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребенка, в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.

Мир детства немыслим без игры. Произведения русских писателей и художников свидетельствуют нам о том, насколько многообразна она была ещё в 19 веке. Она помогала преодолевать монотонность будней, объединяла разные поколения, поддерживала теплоту родного очага.  К сожалению, в наши дни  способность к игре у многих людей поглотили повседневные проблемы. Очевидно, это одно из проявлений нездоровья общества, так как,  по мнению психологов, здоровым может быть только тот человек, кто умеет работать, любить и играть. Детский мир не может существовать отдельно от мира взрослых. В настоящее время детская игровая культура во многом утрачена. Игры детей зачастую однообразны, а иногда это просто  копирование мультфильмов, различных программ. Сокращается двигательная активность детей, как в семье (дети привязаны к телевизору и компьютерным играм), так и в детском саду (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз). А это значит что, теряется  творческая природа игры, обедняются содержание и сюжеты, а значит и внутренний мир ребёнка. Ограничиваются возможности его самовыражения и развития. Как изменить положение? Как сделать игру увлекательной, разнообразной и востребованной? И как  нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?  В этой ситуации обращение к народным играм – основе игровой культуре в целом – это не только духовное обогащение ребёнка, но и огромный потенциал для его физического развития.

**Теоретическая база.**

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях, остаётся актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, т.к. оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества, генофонд страны.

Всё лучшее общество стремится отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства. В последнее время проблема улучшения здоровья обсуждается в России на различных уровнях. В июне 2009г. пропаганда и развитие ЗОЖ были в числе важных тем, обсуждавшихся генеральным директором Всемирной организации здравоохранения и премьер-министром РФ.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные, жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье состоит из 3 компонентов:

1) биологическое (физическое) здоровье: совершенствование саморегуляции в организме и максимальная адаптация к окружающей среде.

2) психическое здоровье: состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

3) социальное здоровье: система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, мера его социальной активности, трудоспособности, как форма деятельности его отношения к миру.

И.И. Брехман определяет здоровье, как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

В.П. Петленко предлагает понятие здоровья как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды.

Здоровье - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Ведь именно в детстве закладываются основы здоровья и здоровьесберегающего поведения, которые потом будут переданы следующим поколениям.

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

Нарастающий информационный поток и, как следствие, интенсификация образования и обучения детей еще больше обострили проблему здоровья, его сохранности и укрепления. Согласно исследованиям (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, А.П. Матвеев, В.Д. Сонькин и др.) ведущими среди причин, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья детей, являются: неправильный образ жизни, выражающийся в гиподинамии, чрезмерной учебной нагрузке, неправильном питании, а также отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у учащихся, педагогов и родителей, отсутствие системности в процессе формировании культуры.

            Данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Статистические данные показывают, что потенциал здоровья снижается, т.к. рост заболеваний за период 1998-2007г. вырос на 43% (Российский статистический ежедневник 2007г., 825 стр.). По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 % до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (2-я группа - с 60,9 % до 67,6 %) и хронические заболевания (3-я группа - с 15,9 % до 17,3 %). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости у детей. Одна из проблем это - низкий уровень знаний  ценности своего здоровья и здоровья своих детей. По данным Ю.П. Лисицина ЗОЖ занимает около 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения.

По мнению ученых, чтобы решить эту проблему, необходимо сконцентрировать внимание на детском периоде жизни, т.к. именно этот период, определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

         В детстве человек  проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Вопросы здоровья детей и организации их жизни были предметом исследования педагогов прошлого: Я. А. Коменского, Д. Локка, Ж. Ж. Руссо, отечественных ученых М.В.Ломоносова, И.И.Бецкого, Н. И. Пирогова, П. Ф. Лесгафта и других. В начале XX века большой вклад в разработку этой проблемы внесли работы М.Монтессори, Р. Штейнера, С. Френе.

    В современной педагогике эта проблема рассматривается многими отечественными исследователями: М. В.Антроповой, И. А. Аршавским, Е. Н. Вавиловой, Ю. Ф. Змановским, Е. И. Иорданской, Д. В. Колесовым и другими. В их работах поднимаются вопросы проведения активной оздоровительной работы среди дошкольников с использованием в режиме дня всех естественных факторов внешней среды, повышения двигательной активности детей, обеспечения максимального пребывания их на открытом воздухе, рационального, богатого витаминами питания, соблюдения санитарно-гигиенических требований.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- плодотворный труд

- рациональный режим труда и отдыха

- искоренение вредных привычек

- оптимальный двигательный режим

- личную гигиену

- закаливание

- рациональное питание

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют: систематические занятия физическими упражнениями и спортом,  укрепление и сохранения здоровья, развития физических способностей, двигательных навыков. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Таким образом, ЗОЖ формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье, об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни, о влиянии различных факторов на здоровье.

**Актуальность и перспективность.**

Одной из  форм организации оздоровительной работы, приобщения к ЗОЖ являются  русские народные подвижные игры. Подвижные игры - естественная форма физических упражнений детей, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям.

Радость  движения сочетается в русских народных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально положительную основу для  развития патриотических чувств.

Русская народная подвижная игра – это школа воспитания, где удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа.  В ней свои «учебные предметы». Русские народные подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Игра развивает у детей ловкость, меткость, быстроту и силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики.  Игра формирует высокую нравственность. Русские народные подвижные игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. Она учит премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу.  Народные игры разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Они доступны для детей, начиная с дошкольного возраста, но не менее интересны и для взрослых. Раньше, после тяжелого трудового дня, взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

А.П.Усова, К.Д.Ушинский, П.Ф.Лесгафт отмечали, что в  национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и  обычаями только  известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Они считали подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества.

К.Д.Ушинский писал: «Как нет человека без самолюбия, так нет человека без любви к отечеству, и эта любовь дает воспитанию верный ключ к сердцу человека…» именно поэтому наши интересы обратились к нравственным ценностям, к национальной культуре нашего народа.

Русские  народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками. Характерная особенность народных подвижных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метание, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется. Они просты и общедоступны. В них каждый может найти себе активную роль по силам и способностям. Атрибуты для этих игр могут быть изготовлены самими играющими, большинство игр не требует специально оборудованного места. Даже для подвижных игр достаточно обычной лужайки или «пятачка» во дворе. В неё можно играть на прогулках, во время вечернего отдыха, на семейных праздниках. Игры на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, повышают устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также к вредным влияниям неблагоприятной внешней среды.

Таким образом, русские народные подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

А русские народные подвижные игры, в комплексе с другими воспитательными средствами, представляют собой основу начального этапа формирования, гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Данные диагностики уровня развития физических качеств, оценки уровня здоровья детей позволили сделать вывод о том, что дети моей группы, нуждаются в целенаправленном приобщении к здоровому образу жизни  посредством русской народной подвижной игры, как наиболее мягком, эмоциональном, непринужденном способе физического влияния на растущий организм.

**Новизна опыта.**

Русская народная подвижная игра – средство обучения и воспитания, обеспечивающая самообразование ребёнка. Она классически лаконична, выразительна и доступна ребёнку.  Народная подвижная игра – традиционная игра, которая имеет развлекательную основу, и включают в себя элементы театрального, циркового, танцевального, музыкального и поэтического искусства, отражающая образ жизни, национальные традиции, обычаи.

В русских народных подвижных играх радость движения сочетается с духовным обогащением детей, формируется уважительное отношение к культуре родной страны и создаётся эмоционально- положительная основа для физического развития и формирования ценностного отношения к физической культуре.

У наших детей появилась прекрасная  возможность, играя, приобщиться к ЗОЖ, прикоснуться к особенностям жизни, истории, обычаям  русского народа, познать радость общения со сверстниками и взрослыми.

Для этого в группе, в детском саду созданы все условия: развивающая двигательно – оздоровительная среда: спортивный зал, спортивные площадки, участок для прогулок, тропа здоровья; музей – изба, музей кукол. В группе: уголок здоровья со стандартным и нестандартным оборудованием, уголок народно – прикладного искусства,  картотека народных игр по возрастам.

         Данная технология является интегрированной, т.к. знакомство и использование русской народной подвижной игры проходит во взаимосвязи с образовательными областями «Здоровье», «Физическая культура», «Познание», «Социализация» и др.

Ежемесячно организуется непосредственно образовательная деятельность,  которая включает в себя  знакомство детей с русскими народными играми,  устным народным творчеством, с историей русского народа, с изделиями разных народных промыслов, занятия оздоровительного цикла «Хочу быть здоровым», «Неболейка», «Целебное лукошко». В повседневной деятельности мы используем разные виды гимнастик, оздоровительные прогулки разной направленности, физкультминутки здоровья, закаливание, различные виды игровой деятельности (сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, спортивные, народные игры; игры-драматизации)

Каждый месяц проводятся физкультурные развлечения. Они строятся на хорошо знакомом для детей игровом материале, с использованием музыки, различных видов гимнастик, атрибутов, игр-шуток.

Раз в квартал проводится «День здоровья». В его содержание входят физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые проходят в течение дня: мини-поход, занятие-поход, игротеки,  развлечения, спортивный досуг, связанный с сезоном  года, праздники в ритме народного календаря.

Продумывается организация самостоятельной двигательной активности.

          Два раза в год проводятся физкультурно-оздоровительные праздники, развлечения народной направленности для детей старшего возраста. Они включают в себя: спортивные, подвижные, народные игры, эстафеты, аттракционы, музыкально-ритмические движения, музыкальные, танцевальные номера.

          Один раз в год проводится «Неделя каникул». При проведении этой формы больше внимания уделяется активному  отдыху. Отменяются  все виды НОД, увеличивается время пребывания на воздухе, двигательной активности детей. Проводятся физкультурные, оздоровительные, календарно-народные праздники с учётом времени года, викторины, тематические вечера, концерты. Организуется театральная деятельность.

Родители являются постоянными и активными участниками воспитательно-образовательного процесса: помогают  организовывать  выставки народно-прикладного искусства,  музей кукол, музей-избу, экскурсии, походы, дни самоуправления, совместные  праздники и развлечения. Традиционными праздниками стали: «Осенины», «Приходила коляда», «День Защитника Отечества», «Проводы Зимушки-Зимы», спортивные развлечения, дни самоуправления и т.д. Родители совместно с детьми  изготавливают костюмы, атрибуты, декорации, поделки,  помогают готовиться к праздникам и развлечениям.

Человек родился, новый росток проклюнулся. Сколько тепла, света, животворящей влаги надо, чтобы выросла крепкая поросль. Вот поэтому и хочется мне, чтобы русские народные подвижные игры запомнились на всю жизнь, оставив в памяти ощущение чего-то приятного и светлого. Ф.Достоевскому принадлежат слова «Человека делают человеком светлые воспоминания детства».