

А.А. Борисок (Беларуь, Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина)
О.И. Шевченко, В.С. Антоненко (Беларуь, ГУО «Ясли-сад № 17», г. Мозырь)

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКА

На данном этапе в системе высшего образования с 2013/2014 учебного года дисциплину «Физическая культура» причислили к дополнительным видам обучения. Следовательно, будущий студент уже должен иметь сформированную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, иметь навыки и знания организации самостоятельных занятий, знать и выполнять основы здорового образа жизни.

Педагогические наблюдения на занятиях по физической культуре за студентами первого курса (n=86) факультета дошкольного и начального образования Мозырского государственного педагогического университета выявили не в полной мере сформированными навыки здорового образа жизни. 19,7% студентов не имеют навыка и потребности переодеваться в спортивную форму для занятий физической культуры, не владеют навыками самоконтроля и безопасности. Проведение анонимного опроса показало, что 15,1% студентов курят со школы, 11,6% начали курить в университете (причины: интересно, отсутствие контроля со стороны родителей, желание быть в центре внимания и др.). 59,3% респондентов не имеют навыка соблюдения режима дня: сон, питание, двигательная активность, учеба. Поэтому актуальной представляется проблема формирования основ и навыков здорового образа жизни, начиная с дошкольного учреждения.

Цель работы – рассмотреть методы формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, основ и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения.

Обучение в 2012/2013 учебном году в дошкольных учреждениях проводится по новой учебной программе. Учебная программа дошкольного образования является техническим нормативным правовым актом и определяет цели и задачи изучения образовательных областей. По каждой образовательной области представлены показатели развития воспитанников, являющиеся ориентирами для взрослых в определении реализации содержания учебной программы и детских достижений. С учетом целей и задач содержание учебной программы структурировано по пяти направлениям: физическое, социально-нравственное и личностное, познавательное, речевое, эстетическое развитие воспитанника [1].

Направление «Физическое развитие воспитанника» реализуется в образовательной области «Физическая культура». Предусматривает формирование культуры движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, броски) и их освоение, активности, позитивного отношения к миру и к себе, основ здорового образа жизни, первичных представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, воспитание физических и личностных качеств [1].

Исследование проводилось на базе ГУО «Ясли-сад № 17 г. Мозыря» в старшей группе с сентября 2012 года по июнь 2013 года.

Опираясь на содержание учебной программы, мы разработали перспективный план-график развития двигательных умений и навыков, рассмотрели методы формирования личностных качеств для детей старшей группы, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и навыков здорового образа жизни.

На начальном этапе определили физическое развитие, уровень развития физической подготовленности детей, знания по основам здорового образа жизни.

Из списочного состава один ребенок освобожден, три ребенка имеют подготовительную группу и 17 детей относятся к основной группе. Высокий уровень физической подготовленности имеют 9,5% детей, низкий уровень – 23,8% и средний уровень физической подготовленности – 66,6%.

При проведении физкультурных досугов в игровой форме выявили поверхностное представление детей об основах здорового образа жизни. Как правило, дети копируют своих родителей. При выполнении задания «Как я провожу выходной день», 9,5% детей изобразили спортивные игры с папой; 14,3% – разыграли сценку «гости»; 19% – смотрели телевизор и играли на компьютере; 33,3% – были у бабушки и дедушки и занимались решением бытовых вопросов, 23,8% – не смогли рассказать, чем они занимались в выходной день.

На вопрос «Какие вредные привычки вы знаете?» дети отвечали правильно, но не в полном объеме. Почти все назвали курение и алкоголь. На вопрос «Что надо делать, чтобы не болеть?» дети отвечали по-разному и опять же не в полном объеме. На основе полученных данных мы разработали и включили в каждое занятие теоретический материал о здоровом образе жизни, самомассаж и дыхательные упражнения; разработали домашние задания для всей семьи; запланировали семейные спортивные праздники, приуроченные к праздникам «Новый год», «23 февраля – День защитника Отечества», спортландию «Мы олимпийцы». Один раз в квартал родители индивидуально получали информацию об успехах или неудачах своего ребенка в сфере физического развития и рекомендации по формированию основ здорового образа жизни в семье, проводились собрания с родителями о двигательной активности, умениях и навыках в выполнении физических упражнений и желании детей выполнять эти упражнения. В раздевалке, в уголке для родителей, один раз в месяц вывешивалась информация о домашнем задании для семьи в области физической культуры. Индивидуально разрабатывалась с родителями программа для детей с низким уровнем физической подготовленности.

В конце учебного года подвели итоги по уровню физической подготовленности детей, знаниям основ здорового образа жизни.

Анализ уровня физической подготовленности (тесты сданы в мае) выявил значительный прирост показателей при выполнении контрольных упражнений. Выросли показатели при выполнении беговых упражнений: 10 м между предметами, 30 м и 10 м с ходу. 42,8% детей легко и свободно пробегают 500 м и более. Увлеченно выполняют прыжок. У большинства детей присутствует желание быть лучшим, и в связи с этим они выполняют задание максимально до предела. Самым трудным упражнением оказалось метание мешочка левой рукой. При выполнении контрольных упражнений высокий уровень физической подготовленности показали 23,8 детей, низкий уровень – 14,3%, средний – 61,9%. Дети более уверенно выполняют упражнения, движения согласованы, наблюдается высокий уровень координации движений.

При проведении физкультурных досугов дошкольники показали свои знания по основам здорового образа жизни на более высоком уровне. Они умеют организовать подвижные игры со сверстниками, мальчики играют в игры с элементами спортивных игр, девочки предпочитают подвижные игры с мячом. С увлечением рассказывают, как они с родителями ходили в лес, играли в игры, бегали по стадиону, выполняли упражнения дома, плавали в бассейне, катались на велосипеде, на самокате.

Анализируя полученные результаты, можно предположить, что работа руководителя физического воспитания имеет огромное значение в становлении личности ребенка и в формировании основ здорового образа жизни. Особое внимание специалист должен уделить определению уровня физического развития и физической подготовленности детей, работать во взаимосвязи с воспитателем группы, родителями или опекунами ребенка. Владеть информацией организации двигательной активности дошкольника в семье и в соответствии с текущими наблюдениями в дошкольном учреждении за ребенком разрабатывать методические рекомендации для родителей, для каждой семьи индивидуально, формировать у дошкольника уверенность в своих силах, давать ребенку информацию, какой он хороший, как у него все хорошо получается, что сегодня он выполнил лучше, чем это было месяц назад, что он болеет уже не так часто или вообще перестал болеть и т. д.

Литература

1. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: МИО; АБЕРСЭВ, 2013. – 416 с.