**Модель формирования здоровьесберегающего поведения в процессе двигательного активного отдыха**

Очередько Татьяна Александровна,

г.Томск, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №99, инструктор по физической культуре,

e-mail sanya.abramov.1958@mail.ru

*Аннотация:* В статье описана модель формирования здоровьесберегающего поведения в процессе двигательного активного отдыха во взаимодействии с родителями. Показано, что использование данной модели способствует воспитанию здорового образа жизни и укреплению взаимоотношений между родителями, детьми и педагогами.

*Ключевые слова:* физическая рекреация, здоровьесберегающее поведение, физкультурно-оздоровительные мероприятия, взаимодействие, физическое развитие, сотрудничество.

Цель данной статьи состоит в том, чтобы показать, как важна модель формирования здоровьесберегающего поведения в процессе физической рекреации. Что включает в себя понятие физическая рекреация? Физическая рекреация – двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта. Физическая рекреация позволяет осуществить неорганизованную совместную деятельность детей и педагогов, совместно с организованной образовательной деятельностью. Для достижения этого на базе детского сада может быть разработана модель формирования здоровьесберегающего поведения в процессе физической рекреации[1].

1.Задачи данной модели:

* формировать у детей представление о своём здоровье, средствах его укрепления и их трансформация в здоровьесберегающее поведение;
* формировать интерес к двигательной деятельности и потребность в ней;
* оптимизировать двигательный режим в МАДОУ за счёт реализации различных форм двигательной рекреации;
* ориентировать семью на воспитание здорового ребёнка;
* формировать у родителей теоретические знания, закреплять навыки и вырабатывать потребности следовать здоровому образу жизни и быть примером для ребёнка;
* обучать родителей конкретным упражнениям и играм для использования в условиях семейной двигательной рекреации.

2.Методологические подходы:

* валеологический;
* системный;
* деятельностный;
* личностно-ориентированный.

3.Принципы:

* осмысленности;
* системности;
* комплексности;
* гуманитаризации;
* адекватность в выборе средств отдыха и организации досуга;
* взаимодействия с родителями.

В своей работе педагогический коллектив руководствуется пониманием того, что процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью (ДА), как мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребёнка. Именно на основе интереса детей к физической деятельности, можно формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности здоровьесберегающего поведения и мотивацию к сохранению и укреплению здоровья. Под здоровьесберегающим поведением мы понимаем совершаемые ребёнком самостоятельные и сознательные действия, направленные на поддержание нормального физического и психического состояния. Реализация такой деятельности в разных формах неорганизованной совместной деятельности детей и педагогов позволяет перевести её в форму двигательно-рекреационной деятельности.

4.Сущность двигательно-рекреационной деятельности:

* состоит во взаимосвязи с другими компонентами физической культуры;
* дополнении процесса физического воспитания;
* возможности решения педагогических задач;
* освоении элементов соревновательности и соперничества;
* освоение элементарных знаний о физической культуре и спорте;
* нацеленность на процесс, а не на результат.

 5.Условия реализации:

* внутренние: спортивные уголки в групповых помещениях, зоны движений на участках, спортивный зал, спортивная площадка;
* внешние: парк со спортивными площадками.

6.Программно-содержательный компонент:

* Реализация методических указаний концепции рекреационной деятельности ДОУ в сфере физической культуры С.О.Филиппова;
* «Расту здоровым» программно-методическое пособие для детского сада В.Н.Зимонина.

 7.Средства:

В рамках представленной модели средствами осуществления инновационной деятельности выступают разнообразные формы двигательной рекреации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные развлечения и игры на воздухе, физкультурные праздники, проведение дней здоровья, экскурсий и походов. Также к этому можно отнести беседы о здоровье в игровых ситуациях и режимных моментах, здоровьесберегающие ситуации, театрализованные игры-пятиминутки «Азбука здоровья». Художественные средства, художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства. Викторины и конкурсы на оздоровительную тематику, занятия в детском родительском клубе «Планета Детства», совместная проектная деятельность «Театральная гостиная», спортивный проект «Скажем здоровью–да!». В качестве средства осуществления инновационной деятельности в детском саду могут быть определены формы организованной образовательной деятельности, тесно связанные с неорганизованными формами. Театрализованные игры пятиминутки «Азбука здоровья», детско-родительский клуб «Планета Детства», еженедельный досуг «Игры волшебного куба», «Азбука здоровья», небольшое театрализованное представление для детей. Театрализация предполагает преподнесение в художественной форме, той или иной идеи. Любимые детские персонажи преподносят проблемную ситуацию, на которую совместно ищут ответ. Еженедельный досуг «Игры волшебного куба» проводятся в физкультурном зале с целью развития интереса к подвижным играм, желания играть и самостоятельно проводить игры, тогда у ребёнка рождается осознание собственной значимости, повышается самооценка, развиваются лидерские качества[2]. Создание детского родительского клуба призвано решать две проблемы современности. Это сокращение дефицита общения детей с родителями и формирование потребности у детей и родителей в активном двигательном отдыхе.

В основу работы детско-родительского клуба положена физическая рекреация, как форма организации (ДА) человека с использованием физических упражнений, осуществляемая преимущественно в сфере досуга. Она способствует оптимизации физического, психического и социального состояния человека. У родителей, посещающих такой клуб, не возникает вопросов, чем занять ребёнка в выходной день. В условиях клуба, когда родители всё делают с детьми, педагоги стараются воспитывать у них желание учиться, заниматься спортом и физкультурой, участвовать в играх, научиться играть. При этом родители учатся общаться с детьми без наставлений, без давления сверху, а в игровой форме. Результативность данного метода является активность ребёнка, он владеет навыками здорового образа жизни, у него формируются основные движения и физические качества, накапливается резерв здоровья, появляется желание участвовать во всех мероприятиях общеобразовательного процесса.

8.Функции:

Функция рекреационной деятельности обеспечивает компенсацию у детей дефицита (ДА), как генетической потребности живого организма. Отдых и восстановление сил, активизацию деятельности физиологических систем организма и повышение его работоспособности у всех участников образовательного процесса. А также имеет место удовлетворённость взаимоотношениями и свободой выбора, проявление индивидуальности в физическом, психическом и социальном аспектах, преобразования в биологической, психической и духовной сущности, связанные с гармонизацией и единством физического здоровья дошкольников.

9.Результаты реализации модели:

* оценка здоровьесберегающего поведения через критериальные показатели.

Уровни: достаточный, недостаточный.

Список литературы:

1. Микляева Н.В. Формирование двигательного опыта и физических качеств - М.ТЦ Сфера, 2015г.

2. Волощина Л.Н. Гавришева Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания - Волгоград: Учитель, 2013г.