

Отношение ребенка к своему здоровью — это то, на чем в последствии можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у детей определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение правил личной гигиены, режима, различными физическими нагрузкам), и умением их применить в жизни (почистить зубы, помыть руки, сделать зарядку).

Сегодня наше общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

Основное направление нашей работы, как тренеров-это реализация главной задачи-сохранить и укрепить здоровье наших воспитанников, путем знакомства детей с правилами здорового образа жизни, личным примером, формированием понимания ценности своего здоровья наших воспитанников.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей во время учебно-тренировочных занятий, через игру, во время оздоровительных мероприятий, через индивидуальную работу и самостоятельную работу наших воспитанников. Для более эффективной работы по формированию здорового образа жизни детей надо учесть следующее:

- возрастные и индивидуальные особенности детей;
- созданные условия для формирования ЗОЖ;
- проводить работу с родителями воспитанников по внедрению здорового образа жизни в семье.

Для успешного решения задач по формированию у детей ЗОЖ, все педагоги должны владеть теоретическими основами процесса формирования здорового образа жизни у детей и хорошо знать возрастные особенности формирования здорового образа жизни.

Для формирования представлений юных спортсменов о здоровом образе жизни и обеспечения двигательной активности необходимо соблюдать двигательный режим. Для этого тренерами используются следующие формы: ежедневная утренняя гимнастика; разминка, заминка во время тренировочного процесса, проведение подвижных игр; учебно-тренировочные занятия согласно расписанию и этапу подготовки (тренировки, походы, восстановительные мероприятия и т.д.

Большое значение для формирования представлений наших воспитанников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на учебно-тренировочных занятиях, во время летних оздоровительных компаний. Процесс формирования здорового образа жизни связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека.

Для организации ознакомления наших воспитанников основами здорового образа жизни созданы следующие условия:

- 1) физкультурный и зал хореографии,;
- 2) физкультурно – игровые центры для каждой возрастной группы;
- 3) спортивная площадка (на территории общеобразовательных учреждений);
- 4) тренажеры, гантели, гири;
- 5) ежеквартальная диспансеризация наших воспитанников в спортивном диспансере.

В спортивной школе осуществляются следующие виды закаливания: воздушное контрастное закаливание: ходьба босиком; дыхательная гимнастика; - массаж стоп (дорожка здоровья); обширное умывание. На конец учебного года отмечается позитивная динамика роста сформированности двигательных качеств у детей во всех возрастных

группах. Наибольший процент высокого уровня физического развития отмечают у обучающихся в учебно-тренировочных группах по показателю «быстрота», «прыгучесть». На конец учебного года в начальных группах подготовки процент низкого уровня отсутствует.

В своей работе мы используем следующие методические приемы:

- рассказы и беседы;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-тренинги;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- психогимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- самомассаж;

Для осуществления реализации всей системы по формированию здорового образа жизни у детей необходимой частью является работа с родителями. В течение года проводились различные консультации, родительские собрания, комитеты, где вопросы о здоровье детей были приоритетными.

Информационное просвещение родителей осуществлялось через родительские собрания. Во всех возрастных группах прошли родительские собрания согласно плану работы с родителями. Вопросы взаимодействия с семьей включены в план контрольной деятельности нашего учреждения. Проведено анкетирование родителей.

Анализ среды и условий, а также проводимой работы показал, что в нашем учреждении много делается для воспитания здоровых, всесторонне развитых детей. Здесь они получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль над развитием и здоровьем.

Технологическое оборудование, инвентарь, во всех спортивных залах соответствуют требованиям СанПиН.

В ДЮСШ работа по формированию представления о здоровом образе жизни у детей, по воспитанию полезных привычек, физическому воспитанию ведется в соответствии с планом.

В планировании работы ДЮСШ уделяется достаточное внимание задачам формирования здорового образа жизни. Для оздоровления детей используются современные здоровьесберегающие технологии и методики.

Среда жизнедеятельности детей оснащена разнообразным спортивным инвентарем, оборудованием для подвижных и дидактических игр. Таким образом, в ДЮСШ созданы хорошие условия для решения задач по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

Вывод:

При условии правильно организованной развивающей среды, учитывая возрастные особенности детей и привлекая к работе по ЗОЖ родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье, как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.