

«Формирование мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании»

*Только здоровье имеет ценность,
которая определяет качество обучения
и раскрытие индивидуального
творческого потенциала.*



Невысокий уровень здоровья дошкольников обязывает сегодня считать внедрение здоровьесберегающих психолого-педагогических технологий одним из стратегических направлений системы образования. В последнее десятилетие жизнь детей значительно усложнилась. Увлечённость общества инновационными учебными технологиями, своеобразная «мода на образованность» приводит к психофизическим перегрузкам, что сказывается и на общем состоянии здоровья, и на формировании личности в целом, поскольку эти процессы являются взаимосвязанными. Большой объём информации, который требуется освоить, приводит к значительному снижению физической активности.

Одной из причин сложившейся ситуации следует назвать неоправданное принижение роли физической культуры. Занятия по этой дисциплине зачастую принято считать второстепенными, выполняющими вспомогательную роль. Многие рассматривают физическую культуру только как средство для поддержания и развития физических качеств — силы, гибкости, выносливости. Результатом такого пренебрежения к физкультурной деятельности становится ребенок с небольшим потенциалом физического здоровья, низкой степенью психологической устойчивости, который не всегда способен выдержать и адекватно реагировать на те изменения в реальной жизни, с которыми ему предстоит столкнуться. Такое состояние подрастающего поколения тревожно ещё и потому, что в скором времени экономические, социально-политические, демографические и другие изменения в обществе полностью лягут на плечи сегодняшних детей, поэтому проблема формирования здоровой, полноценной личности важна в настоящее время и в будущем.

Таким образом, на передний план должны выдвигаться здоровьесберегающие образовательные технологии, формирующие и закладывающие основополагающие понятия, умения и навыки здорового образа жизни, и с этой точки зрения роль физической культуры как транслятора здорового образа жизни чрезвычайно велика.

Процесс формирования потребности физического совершенствования состоит из следующих взаимосвязанных направлений:

1. Воспитание у детей положительного отношения, интереса к занятиям

- физическими упражнениями;
2. Вооружение знаниями по физической культуре, гигиене, физиологии человека и формирование на их основе убеждений в необходимости систематически заниматься физической культурой;
 3. Формирование умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
 4. Практическое приучение к ежедневным занятиям физической культурой в течении дня.

Выработка у детей интереса к процессу выполнения физических упражнений становится одним их мотивов внутреннего побуждения их к занятиям физической культурой, важным условием для формирования соответствующей потребности. У дошкольников интерес, как правило, рождает положительные эмоции, вызванные непосредственно самим выполнением упражнений, наряду с развитием интереса большое значение приобретает формирование убеждений, благодаря которым занятия физической культурой воспринимаются как необходимое условие разумно организованной повседневной жизни. Там, где ведётся такая работа, у детей отмечаются положительные изменения в проявлениях своего отношения к физическому совершенствованию. Эти проявления у разных ребят различны, и зависят они от уровня развивающейся потребности.

Формирование интереса к занятиям физической культурой в значительной мере зависит от того, какая атмосфера царит в коллективе педагогов и воспитанников, какое место занимают физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизни учреждения.

Пробуждению и развитию интереса к физической культуре способствует качественное проведение занятий, хорошее оснащение и эстетическое оформление материально-спортивной базы. Хорошая база содействует не только качественному усвоению знаний и умений, но и успешному осуществлению воспитательных задач, в частности воспитанию интереса к занятиям физическими упражнениями. Воспитание интереса проходит более успешно, если ребята получают посильное задание, испытывают удовольствие от самого процесса успешного выполнения упражнений.

Занятия физической культурой, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, массовые соревнования имеют явную направленность на то, чтобы приобщить всех учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Важную роль в привитии интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в них играет личный пример педагога физической культуры, воспитателей.

Только вооружив детей умением самостоятельно заниматься физическими упражнениями, можно рассчитывать на успех воспитания у них потребности физического совершенствования.

Каждое занятие должно стать определённой ступенькой в формировании данной потребности. Формируя у детей умения самостоятельного выполнения

упражнений, организовывать подвижные спортивные игры, не следует забывать и о стимулировании детей к таким занятиям со стороны родителей, семьи, поскольку самостоятельные занятия дома по собственной инициативе, руководствуясь своими убеждениями в их необходимости.

Самовоспитание при помощи физической культуры не только на укрепление здоровья, физическое совершенствование, но и на привитие положительных моральных, волевых качеств, на умственное развитие и, наконец, на избрание ими будущей профессии.

Важным разделом работы по привитию потребности физического совершенствования является формирование у них соответствующих убеждений. Основой для формирования убеждений являются знания по физической культуре. При этом важное значение имеет обеспечение взаимосвязи между практическими умениями и теоретическими знаниями. Осуществлению этой связи способствует выполнение важных условий: во-первых, создание на занятии ситуации, побуждающих к приобретению и применению знаний. Во-вторых, упражнение детей в самостоятельном выполнении различных заданий на занятии. В-третьих, вооружение детей действенными знаниями о правилах занятий физическими упражнениями дома. Формированию у учащихся нужных убеждений способствует доходчивое объяснение педагога значения физической культуры для всестороннего развития, работоспособности, выработки положительных морально-волевых качеств.

Практическое приучение дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом является решающим условием выработки у них потребности физического совершенствования.

Потребность формируется через привычку. Ведь привычка - это сформированный навык, выполнение которого стало потребностью. А привычка, как известно, вырабатывается в результате многократного повторения определённого действия, поступка.

Достижению успехов в этом важном деле способствуют спортивно-оздоровительные мероприятия: «Президентские состязания», «Мини-футбол», «Дни здоровья», «Олимпийские игры» и другие.