

бытия, переживаемое человеком как преимущественная позитивная оценка своей жизни, которая производится им с позиций своих личностных ценностей.

Из взаимообусловленности природной и социокультурной сторон бытия человека возникает неотделимость здорового человека от здорового образа его жизни. Стремление быть здоровым возникает в результате позитивного переживания человеком условий, составляющих здоровый образ жизни и устойчиво осуществимо, если человек сам способен к созданию *здорового образа своей жизни*. Поэтому конкретизация общей цели воспитания производится на основе выявления того, что именно образует здоровый образ жизни. Таким образом выделяется основное направление воспитания – воспитание ценностных основ здорового образа жизни, которое заключается в воспитании комплекса личностных ценностей, отражающих стремление человека к тому, что является базовыми условиями его существования как здорового человека [2]. Такие ценности мы обозначили как базовые. Эти ценности могут быть воспитаны только в целостном образовательном процессе, ориентированном на становление культуры здорового образа жизни. Воспитание стремлений человека к тому, что составляет здоровые условия удовлетворения базовых личностных ценностей, осуществляется в рамках всех остальных направлениях воспитания: нравственного, трудового, интеллектуального, художественно-эстетического и т. п.

Литература

1. Худякова Н. А. Ценностный мир человека: возникновение и развитие [Текст] / Н. А. Худякова. Челябинск, 2004.
2. Худякова Н. А. Воспитание ценностных основ здорового образа жизни: философское обоснование (научное издание) [Текст] / Н. А. Худякова. Челябинск, 2009.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С. Б. Шарманова, Е. В. Орешкова

Челябинск

В условиях реализации комплексного проекта модернизации образования особое значение приобретает задача формирования здоровья подрастающего поколения, предупреждения различных заболеваний и функциональных отклонений. В процессе организации оздоровительной работы приоритетное значение должно отводиться предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата, занимающих первое ранговое место среди функциональных отклонений, регистрируемых у детей [3]. При этом особое внимание необходимо уделять профилактике плоскостопия, которое наблюдается у 40–60% старших дошкольников и младших школьников [1]. Деформация стоп – далеко не безобидное анатомическое и функциональное отклонение; это полисимптомное нарушение, действующее как своего рода катализатор на механизмы развития многих заболеваний [2]. В этой связи предупреждение плоскостопия у детей – важная социальная и педагогическая проблема. Ведущая роль в ее решении отводится профилактическим мероприятиям в ДОУ с использованием всего арсенала средств физического воспитания. По нашему мнению, существенное место в их числе должны занимать специально подобранные подвижные игры.

Осмысление детства как времени игры, а игры – как средства подготовки к будущей жизни – одно из главных положений современной дошкольной педагогики. В дошкольном возрасте игра рассматривается как ведущий вид деятельности, удовлетворяющий основные потребности ребенка. В игре зарождаются и дифференцируются другие виды деятельности (труд, учение). По мере развития игры ребенок овладевает компонентами, присущими любой деятельности: учится ставить цель, планировать, добиваться результата. Игра в наибольшей степени способствует формированию новообразований ребенка, его психических процессов. В игре развивается потребность в преобразовании окружающей действительности, формируется личность ребенка, обогащается ее внутреннее содержание. В ряде исследований указывается на целесообразность применения подвижных игр при различных патологиях опорно-двигательного аппарата [4]. Необходимость расширения практики использования подвижных игр в системе предупреждения плоскостопия у детей непосредственно в ДОУ обусловлена тем обстоятельством, что тип стопы формируется к семи годам, а различные деформации стопы возникают в дошкольном детстве. Поэтому именно данный возрастной период рассматривается как наиболее благоприятный для предупреждения и коррекции возможных нарушений.

При подборе подвижных игр [5] мы руководствовались тем, что лежащие в их основе двигательные задания наряду с общим оздоровлением организма ребенка должны обеспечивать: укрепление мышц и связок стопы и голени, развитие силовой выносливости мышц нижних конечностей; формирование сводов стопы; формирование навыка рациональной установки стоп и правильной походки. Двигательное содержание игр составили: ходьба по ребристым доскам, массажным коврикам, массажно-закаливающим дорожкам, гимнастическим палкам, балансировочным подушкам, на носках, на наружной стороне стопы, с носка, с поворотами стоп пятками наружу носками внутрь, с некоторыми видами танцевальных шагов, со сгибанием пальцев ног; захват пальцами ног различных предметов и их перекаldывание, перебрасывание друг другу мячей ногами, катание стопами гимнастических палок, массажных и обычных мячей, бег и прыжки на носках, лазание по гимнастической стенке и т. п.

При организации сюжетных подвижных игр, направленных на предупреждение плоскостопия, учитывалась сформированность представлений (знаний) детей об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета проводилась предварительная работа, направленная на формирование представлений дошкольников об игровых образах. Организация предметно-пространственной среды, обеспечивающей возможность организовать игровую деятельность, предусматривала наличие свободного пространства, а также разнообразных физкультурно-игровых пособий, инвентаря и оборудования, ориентированных на предупреждение плоскостопия у детей. С целью активизации игровой деятельности дошкольников и мобилизации их индивидуальных возможностей изготавливались разнообразные яркие, привлекательные нестандартные пособия и игровые атрибуты, которые применялись в качестве наглядных ориентиров, элементов костюмов для более яркого выделения игровых образов (маски-шапочки, ободки, эмблемы и др.). Обучение игровым действиям осуществлялось поэтапно в процессе формирования игрового двигательного опыта детей.

Подвижные игры, направленные на предупреждение плоскостопия, применялись ежедневно в различных режимных моментах и формах физического воспи-

тания: в процессе занятий по физической культуре, утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, самостоятельной двигательной деятельности детей, а также включались в содержание физкультурных досугов. Предварительные результаты поискового исследования свидетельствуют о положительном влиянии их регулярного использования на динамику состояния опорно-двигательного аппарата и показателей физической подготовленности детей.

Литература

1. Лукина Г. Г. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Г. Лукина. СПб., 2003.
2. Потапчук А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте [Текст]: учеб.-метод. пособие / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. СПб., 2007.
3. Рапопорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста [Текст] / И. Рапопорт, В. Кучма // Здоровье дошкольника. 2008. № 3.
4. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / В. Л. Страковская. М., 1994.
5. Шарманова С. Б. Подвижные игры как средство предупреждения плоскостопия у детей [Текст]: учеб.-метод. пособие / С. Б. Шарманова, Е. В. Орешкова. Челябинск, 2009.

ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ДОО

С. Б. Шарманова

Челябинск

В приобщении малышей к здоровому стилю жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Это определяет необходимость внимательного изучения всего, что связано с формированием у детей дошкольного возраста устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ведь именно к этому, в конечном счете, сводится стратегическая задача их физического воспитания [1]. Важная роль в ее решении отводится физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня, и, в частности, утренней зарядке. Хотя утренняя зарядка в дошкольном образовательном учреждении (ДОО) и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка.

Разработанные нами комплексы утренней зарядки предназначены для детей третьего и четвертого года жизни (первой и второй младших групп) [2]. Они предусматривают, наряду с реализацией специфических задач, максимальное обогащение двигательной деятельности малышей, формирование их ценностей и предпочтений, создание в процессе выполнения физических упражнений атмосферы непосредственного эмоционального общения взрослого и ребенка, для чего применяются спе-