

***Формирование валеологической культуры ребенка в условиях
дошкольного образовательного учреждения***

***Консультацию подготовила инструктор по физической культуре
Хуббатуллина Л.С., воспитатель Суярова С.А.***

Здоровье человека - это великое благо и неотъемлемое условие его счастья. Когда человек здоров, он строит свою жизнь по собственным планам и легко преодолевает любые трудности. Здоровье человека - это важнейший фактор социально-экономического развития любой страны.

Современные исследования как взрослых, так и детей, показывают, что уровень здоровья человека в наши дни значительно снижен, уменьшилась продолжительность жизни, увеличилась склонность к заболеваемости, особенно в периоды эпидемий. Успешность в работе и в личной жизни во многом зависит от состояния здоровья, как физического, так и психологического. В основном состояние тела и духа человека зависит на 50% от образа его жизни. Оттого одной из важных задач перед родителями и педагогами стоит сохранение здоровья в процессе обучения, воспитания и игры. А поскольку закладка основ личности происходит еще в дошкольном возрасте, искусством укрепления и сохранения здоровья необходимо заниматься с детского сада. Именно это является целью валеологии.

Валеологией называют науку о здоровом образе жизни, а также формировании, укреплении, сохранении и управлении ним. Валеологическая модель воспитания детей дошкольного возраста ставит перед собой цели ознакомления, внедрения в жизнь основных правил и норм, а также привитие навыков здорового образа жизни. Она включает в себя:

- занятия физкультурой;
- воспитание у малышей сознания того, что человек является частью общества и природы, выстраивание гармоничных отношений с природой;
- ознакомление с правилами рационального питания;
- закаливание детей;
- выработку навыков личной гигиены;
- профилактика и устранение вредных привычек;
- своевременное обращение за медицинской помощью.

Мы понимаем валеологическую культуру ребенка как совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а также самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Исходя из этого, нами были поставлены **задачи** воспитания валеологической культуры дошкольников.

- 1) Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни;

- 2) Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
- 3) Становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской, психологической помощи.

Впервые о необходимости привития валеологической культуры человеку и ее сущности заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал: самое главное - научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Понятно, что развитие в ребенке валеологических умений и навыков требует наличия соответствующих условий. Для детей нашего детского сада мы используем наглядные пособия, создаем валеологические уголки («Уголок здоровья»), в которых, представлены правила ухода за ротовой полостью и зубами, волосами, кожей и руками в виде рисунков. Там же используем схемы, иллюстрирующие устройство организма человека, а также комплекс упражнений.

Ежедневно в детском саду проводятся физкультурные минутки на свежем воздухе или в спортзале, организовываются прогулки на свежем воздухе и подвижные игры. В группах поддерживается оптимальный температурный режим благодаря частому проветриванию.

Но кроме этого закрепляем у детей знания о своем организме, о связи с природой, доброго к ней отношения, что является главной задачей эколого-валеологического воспитания. Воспитатели проводят в группе занятия, нацеленные на донесение до детей того, чем они отличаются от животных и от других людей. Это могут быть темы «Мы – семья», «Кто я?», «Я расту», «Я – мальчик», «Я – девочка», «Маленькие и взрослые люди» и другие. Малыши знакомятся с частями своего тела, органами чувств, с их значением и уходом за ними. Навыки личной гигиены закрепляются в сюжетно-ролевых играх («Дом», «Дочки-матери»).

Так же используются разнообразные занятия в виде викторин (например, «Где живет витаминка?», «Что любит наше сердце?»), игр (например, «Полезное – вредное», в ходе которой дети называют вредный или полезный продукт, муляж которого демонстрирует воспитатель).

Роль родителей в воспитании валеологической культуры дошкольников.

Для успешности формирования здорового образа жизни важно привлечение родителей к воспитательному процессу в детском саду. Во-первых, на общих родительских собраниях мы знакомим с принципами валеологического воспитания, проводим беседы на тему : закаливания, правильного питания, для них размещаем информацию на стендах с описанием режима дня ребенка. Также проводим спортивные мероприятия и конкурсы, на которых дети участвуют вместе с родителями (например, «Папа, мама и я – спортивная семья», «День Здоровья», « Турслет», «

Праздник воды» и т. д.). Родителей приглашаем на тематические утренники («Путешествие в страну Здоровья», «Что для зубов полезно, а что вредно?»).

В целом, основы здоровья закладываются с самого раннего возраста. Поэтому педагогам и родителям необходимо приложить совместные усилия для закрепления у детей необходимых навыков и знаний.

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно - развивающей среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, которую мы предлагаем им через организацию валеологических уголков и центров, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Так же предлагаем детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно ролевой игры представлены все атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

Большое внимание уделяется соблюдению воздушного режима в группах, организации прогулок на свежем воздухе, поддержанию температурного режима.

Укрепление здоровья осуществляется через совершенство физического развития детей на физкультурных занятиях. В детском саду проводятся: утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, точечный массаж, мамомассаж. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей. Спортивные и музыкальные развлечения, праздники (традиционные, фольклорные) помогают раскрыть возможности каждого ребёнка, способствуют возникновению положительных эмоций. К вопросам формирования здорового образа жизни привлекаются родители.

Многолетний опыт работы показал, что недостаточно создать благоприятные условия для развития здорового ребёнка, необходимо ещё и сформировать элементарные знания о своём организме, осознанное ведение здорового образа жизни.

Валеологическое воспитание осуществляется как во время занятий, так и в свободное время. Ребёнок должен не только уметь чистить зубы и делать зарядку, но и уметь любить себя, людей, жизнь. Только человек, живущий в гармонии с собой, миром, будет действительно здоров.

Наша цель:

- воспитать физически и нравственно здорового человека;
- побуждать стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия.

Задачи:

- формирование осознанного ведения здорового образа жизни;

- развитие самостоятельной активной деятельности по применению знаний об организме (гигиеническое поведение, безопасность жизни, физическое воспитание);
- обеспечение психического и физического саморазвития;
- формирование у ребёнка положительного отношения к своему физическому "Я";

На первом этапе работы по валеологическому воспитанию наша задача помочь детям осознать себя как человека. Ребёнок должен понять, чем люди отличаются от животных и чем он, отличается от других людей. Темы первых занятий: "Кто я", "Как меня зовут", "Мы - семья", "Люди взрослые, и люди маленькие", "Я расту".

Затем малыши знакомятся с частями своего тела, которые они могут видеть (ручки, ножки, голова и т. д.), их назначением и уходу за ними. Следующим этапом работы является ознакомление с органами чувств и с тем как они функционируют. И только в старшем дошкольном возрасте подводим детей к понятию организм, знакомим с внутренними органами.

При составлении занятий, мы обязательно включаем в их состав элементы ОБЖ. Предлагаем детям ситуации (ДТП, пожар, отравление и т. д.) в результате которых, пострадал тот или иной орган. Учимся оказывать первую помощь, обсуждаем, как нужно вести себя, чтобы этого не произошло.

Особое внимание обращаем на доступность материала предлагаемого дошкольникам, на используемые термины. Если мы начнём, объяснять детям как функционирует тот или иной орган научным языком они не поймут этого. Поэтому, мы стараемся доступно донести сведения до детского сознания, не искажая основные валеологические понятия.

Приёмы самомассажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. В нашем детском саду используется как часть занятия и в повседневной жизни вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Денейки. Дети с удовольствием выполняют игровые упражнения с носиком, с ушами, руками и т. д., при этом они развивают мелкую мускулатуру пальцев и учатся, как можно помочь себе и окружающим.

Как известно на здоровье человека большое влияние оказывает умение управлять своим настроением, эмоциями. Чтобы сформировать навыки саморегуляции поведения, предлагаем применять социально-поведенческие тренинги, тренинги эмоций аутотренинги.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, валеологические тесты и задачи, видео и аудиозаписи.

Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг,

оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать здоровье значительно, широко, как красоту, счастье, успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.