

Валеологическое воспитание дошкольников

Реализация валеологических задач в режиме дня

Валеология – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровьем.

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека становится все более острой.

Статистика свидетельствует: физически зрелыми сегодня рождаются не более 14% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к полноценной физической жизни. Более того, дети, приходящие в 1 класс

(25-35%), имеют физические недостатки или хронические заболевания. В связи с этим воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте.

Программа предусматривает валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи. Исходя из этого, были конкретизированы **задачи** воспитания **валеологической культуры** дошкольников:

1. Формировать у ребенка представление о себе, строении своего тела, назначении отдельных органов, о своих чувствах и мыслях, об окружающем мире и его влиянии на здоровье, о зависимости собственного здоровья от благополучия окружающей среды.

2. Формировать творческое отношение к себе, миру, своей деятельности.

3. Обучить знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни, соблюдения основ безопасного поведения в быту и социуме, в природе.

4. Обучить ребенка объективно оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни и действовать в зависимости от ситуации.

5. Прививать стойкие культурно-гигиенические навыки.

6. Обучить уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной медицинской помощи.

7. Сформировать представления о полезном и вредном для организма.

8. Формировать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

9. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, умение управлять своим телом.

10. Обучить коммуникативному общению с другими детьми и взрослыми.

11. Обучить элементарным навыкам самопомощи, самоконтроля, самовыражения, самокорреляции, самооздоровления.

12. Обучить элементам этикета и правилам поведения в обществе.

13. Формировать положительное отношение к труду других людей и трудовые навыки детей.

14. Воспитывать привычку бережного отношения к природе и животным.

Выделяются три группы задач:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- закаливание;
- развитие движений.

Воспитательные:

- формирование нравственно-физических навыков;
- формирование потребности в физическом совершенстве.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подвергающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успеха здравоохранения и более чем на 60% от его образа жизни.

Образ жизни дошкольников строится с учетом важнейших социальных потребностей:

- В эмоциональной поддержке, любви и доброжелательности окружающих;
- В познании и информационном обмене;
- В активной самостоятельной деятельности и самоутверждении;
- В разнообразном, содержательном общении со сверстниками и взрослыми;

- В признании своих достижений со стороны окружающих людей;
- В обеспечении условий для регулярного питания, активности и отдыха.

Недостаточное удовлетворение данных потребностей нарушает гармонию психического и физического развития детей.

Реализация валеологических задач в режиме дня складывается из основных **направлений педагогической работы с детьми:**

1. Соблюдать санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей.

а) воздушный и тепловой режим (график проветривания помещения)

б) освещенность групповой комнаты (световой календарь)

в) подбор мебели соответственно росту детей

2. Создавать атмосферу психологического комфорта, оберегать нервную систему детей от стрессов и перегрузок.

3. Организовать рациональный режим дня.

4. Обращать внимание на профилактику нарушений зрения и осанки, возникновения аллергических реакций.

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Сон, еда, прогулки, занятия – все это должно проводиться в определенной последовательности.

Все режимные моменты работы учреждения сочетаются с оздоровительными фрагментами. Это физкультминутки, пальчиковые игры, «динамический час» - период бодрствования детей, час игры, различные виды оздоровительных гимнастик, массажа, закаливающих мероприятий, тренингов.

Утро начинается с мероприятий, способствующих обеспечению психологического равновесия: «минутки радостных встреч», индивидуальные беседы о настроении и самочувствии, увлекательные занятия и игры по интересам.

С 8 – 9 часов «Час здоровья». Он включает в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, которая имеет разные виды ее проведения:

1) сюжетная;

2) игровая;

3) тематическая;

4) на полосе препятствий;

5) традиционная;

6) имитационная;

7) ритмическая;

8) по карточкам;

9) оздоровительный бег.

Массаж живота, грудной области, шеи, ушных раковин, головы, лица, шейных позвонков, рук, ног, точечный массаж, массаж для профилактики простудных заболеваний.

Умывание (обширное умывание).

Завтрак, игры и упражнения стимулирующие умственную деятельность.

В час здоровья закрепляем потребность в чистоте и аккуратности, умение правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, носовой платок, одежда), навыки культурного поведения за столом.

Закрепляем умение правильно выполнять основные культурно – гигиенические: подготовке к еде.

Помогают закреплять навыки гигиенической культуры пословицы, поговорки, потешки. Воспитатель разъясняет детям значение правильного питания, гигиенических процедур.

С 9 – 11 часов «Час занятия», где каждое занятие перемежатся с активным отдыхом, сменой видов деятельности, снятием утомления и переутомления, подготовкой к следующему виду деятельности. В течение каждого учебного занятия проводятся физкультминутки, дыхательные, зрительные, пальчиковые, звуковые гимнастики.

Во время сборов на прогулку создавать условия по самообслуживанию.

Разъяснять детям значение прогулки для их организма.

Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отвернуться, когда кашляешь; закрыться платком, когда чихаешь).

Так же перед выходом на прогулку повторять правила **ОБЖ**, например, «Осторожно гололед», «Смотри сосулька», «Правила поведения на прогулке» и т. д.

Прогулка насыщена активной двигательной деятельностью детей: игры, оздоровительный бег или ходьба, трудовые поручения, наблюдения за живой и неживой природой, проведение различных опытов и экспериментов.

Виды проведения прогулки:

- тематическая прогулка на основе любимых детских произведений, сезонных явлений, праздничных дат, по желанию детей.
- Прогулка-путешествие (имитация, проигрывание ситуации, прогулка вокруг детского сада).
- сюжетная прогулка, походы и экскурсии
- прогулка, основанная на подвижных и спортивных играх

- прогулка, построенная на выполнении посильных трудовых поручений

- исследовательская деятельность на прогулке.

Воспитатель проводит беседы о полезной пище, об этикете, поведении за столом, культурно-гигиенических навыках.

После приема пищи проводится полоскание полости рта и горла прохладной водой и культурно-гигиенический ритуал подготовки ко сну.

В первой половине дня проводятся коррекционные занятия с детьми, имеющими нарушения здоровья. Это занятия с логопедом, психологом.

Проводятся лечебно-профилактические мероприятия: ингаляции, кислородный коктейль, массаж.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: долготчение, колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок.

После дневного сна проводится гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами (босохождение, сон при открытых фрамугах, облегченная одежда, воздушное закаливание (с использованием контрастных температур воздуха)).

«Динамический час» - период бодрствования детей. Он проводится в различных вариациях: упражнения в кровати «просыпалочки», тропа здоровья на корригирующих дорожках. Кроме движений в этот час включаются комплексы психогимнастики, дыхательной и корригирующей гимнастики, релаксационные упражнения.

Знакомить детей с основами знаний о них самих можно во время гигиенических процедур, на прогулке, после сна, на физкультурных занятиях, в свободной деятельности.

Основные представления о строении и функции тела, которые мы формируем у детей:

- все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых частей: головы, шеи, туловища, рук, ног.

- в организм человека через глаза, рот, нос, уши, кожу может попасть грязь (пыль, песок, насекомые), и тогда организму будет плохо, ему надо будет с этим бороться: именно потому мы учимся ухаживать за своим телом, - когда оно чистое, ему ничто не грозит.

Во второй половине дня проходят индивидуальные занятия по различным видам деятельности занятия по интересам. Самостоятельные игры детей создают спокойное радостное настроение. С/р игры способствуют формированию сложных процессов умственной деятельности

– речи, логического мышления, воображения, памяти, проигрывая дети закрепляют полученные ранее знания.

Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: сказкотеропия, чтение художественной литературы, лепки и рисования, совместной деятельности со взрослыми.