

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. Именно поэтому государственная политика в области образования убеждает нас обратить особое внимание на **здоровье дошкольников**. Наша задача как педагогов – реализация образовательной области «Здоровье», направленной на **укрепление физического и психического здоровья, воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование представлений о здоровом образе жизни** детей дошкольного возраста. 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.

Исходя из этого, были конкретизированы **задачи воспитания валеологической культуры** дошкольников:

- формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни;
- накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
- становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать

задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской, психологической помощи.

Для детей дошкольного возраста важно использовать наглядные пособия, создавать **валеологические уголки («Уголок здоровья»)**, в которых, например, будут представлены правила ухода за ротовой полостью и зубами, волосами, кожей и руками в виде рисунков. Там же можно использовать схемы, иллюстрирующие устройство организма человека, а также комплекс упражнений.

Ежедневно в детском саду воспитатели проводят 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.

Кроме этого важно закрепить у детей знания о своем организме, о связи с природой, доброго к ней отношения, что является главной задачей эколога-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).

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

Укрепление здоровья осуществляется через совершенствование физического развития детей на физкультурных занятиях. В детском саду проводятся: утренняя гимнастика, подвижные и

малоподвижные игры, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, точечный массаж. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей.

Для успешности формирования здорового образа жизни важно **привлечение родителей к воспитательному процессу** в детском саду и организация **единого воспитательно-образовательного пространства «детский сад-семья»**. На родительских собраниях их знакомят с **принципами валеологического воспитания, проводят беседы о закаливании, правильном питании, пропагандируют спорт и здоровый образ жизни**; для них размещают стенды с описанием режима дня ребенка. Также проводятся **спортивные мероприятия и конкурсы**, на которых дети участвуют вместе с родителями (например, «Папа, мама и я – спортивная семья», «День Здоровья» и т.д.).



Консультация для родителей

«Воспитание валеологической культуры ребенка как одно из условий сохранения и укрепления здоровья дошкольников»

2018