

Формирование основ

Валеологии у детей дошкольного возраста.

Забота о здоровье детей — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Сухомлинский В. А.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка — это основа формирования личности. Здоровье на 50% зависит от образа жизни человека и среды, в которой он обитает. Наши дети много времени проводят в ДОУ и, поэтому, очень важно беречь и сохранять здоровье детей на этом этапе развития.

Существует множество факторов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей:

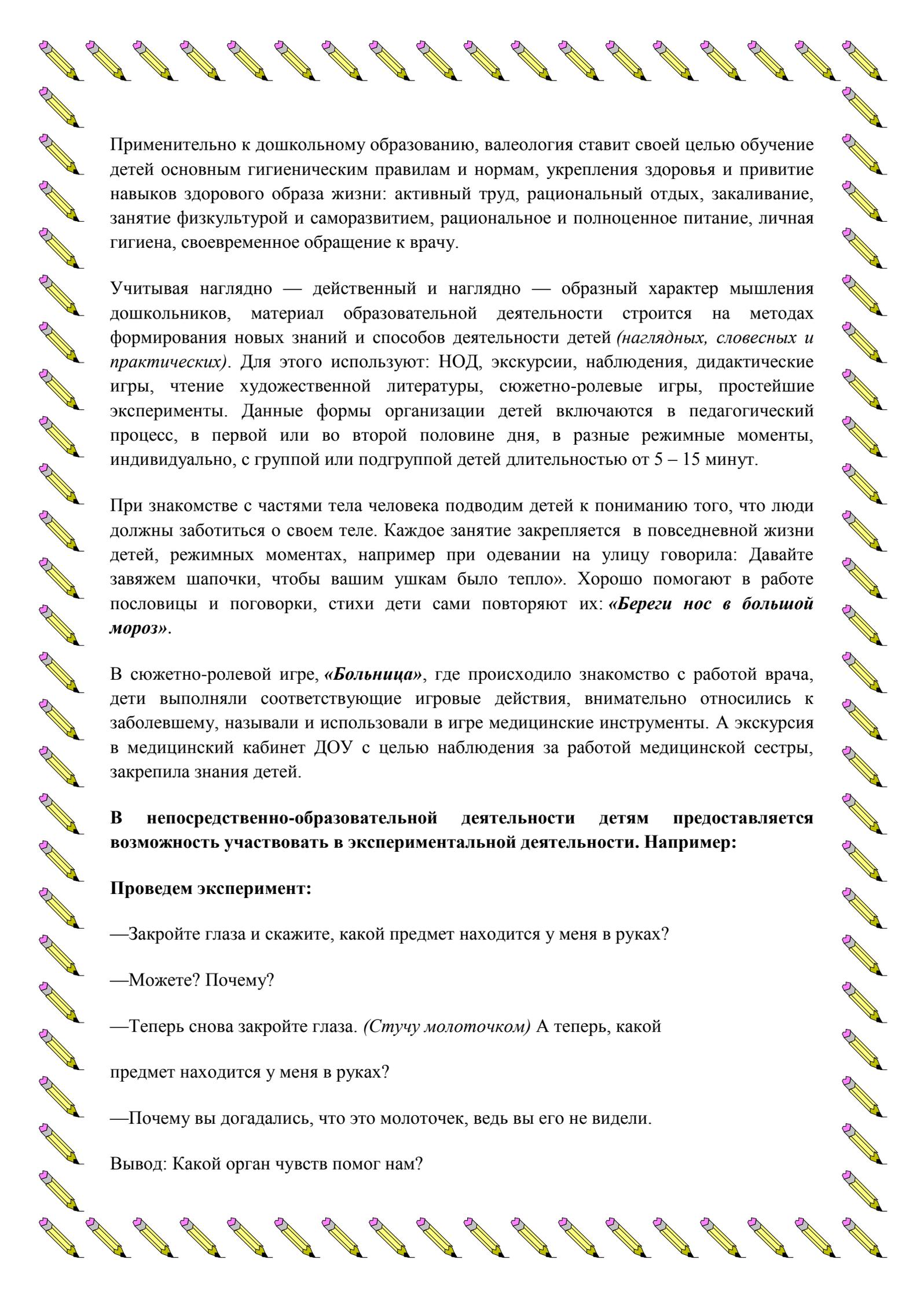
1. соблюдение режима дня;
2. рациональное питание и режим питания;
3. пребывание на воздухе;
4. закаливание;
5. двигательная активность;
6. соблюдение санитарно — гигиенических норм и правил.
7. психологическая безопасность детей в ДОУ.

На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

"Валеология" отражает все стороны единого направления работы с дошкольниками по формированию взглядов на здоровый образ жизни.

Знаете ли Вы, что ВАЛЕОЛОГИЯ — это наука о воспитании привычки к здоровому образу жизни!

Термин "Валеология" происходит от латинских слов "вале", что означает "быть здоровым" и "логос" — "наука". Таким образом, валеология — наука о здоровье. Валеология, как наука возникла не так давно. "Отцом" современной валеологии, называют русского ученого И. И. Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей.



Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу.

Учитывая наглядно — действенный и наглядно — образный характер мышления дошкольников, материал образовательной деятельности строится на методах формирования новых знаний и способов деятельности детей (*наглядных, словесных и практических*). Для этого используют: НОД, экскурсии, наблюдения, дидактические игры, чтение художественной литературы, сюжетно-ролевые игры, простейшие эксперименты. Данные формы организации детей включаются в педагогический процесс, в первой или во второй половине дня, в разные режимные моменты, индивидуально, с группой или подгруппой детей длительностью от 5 – 15 минут.

При знакомстве с частями тела человека подводим детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле. Каждое занятие закрепляется в повседневной жизни детей, режимных моментах, например при одевании на улицу говорила: Давайте завяжем шапочки, чтобы вашим ушкам было тепло». Хорошо помогают в работе пословицы и поговорки, стихи дети сами повторяют их: **«Береги нос в большой мороз»**.

В сюжетно-ролевой игре, **«Больница»**, где происходило знакомство с работой врача, дети выполняли соответствующие игровые действия, внимательно относились к заболевшему, называли и использовали в игре медицинские инструменты. А экскурсия в медицинский кабинет ДОО с целью наблюдения за работой медицинской сестры, закрепила знания детей.

В непосредственно-образовательной деятельности детям предоставляется возможность участвовать в экспериментальной деятельности. Например:

Проведем эксперимент:

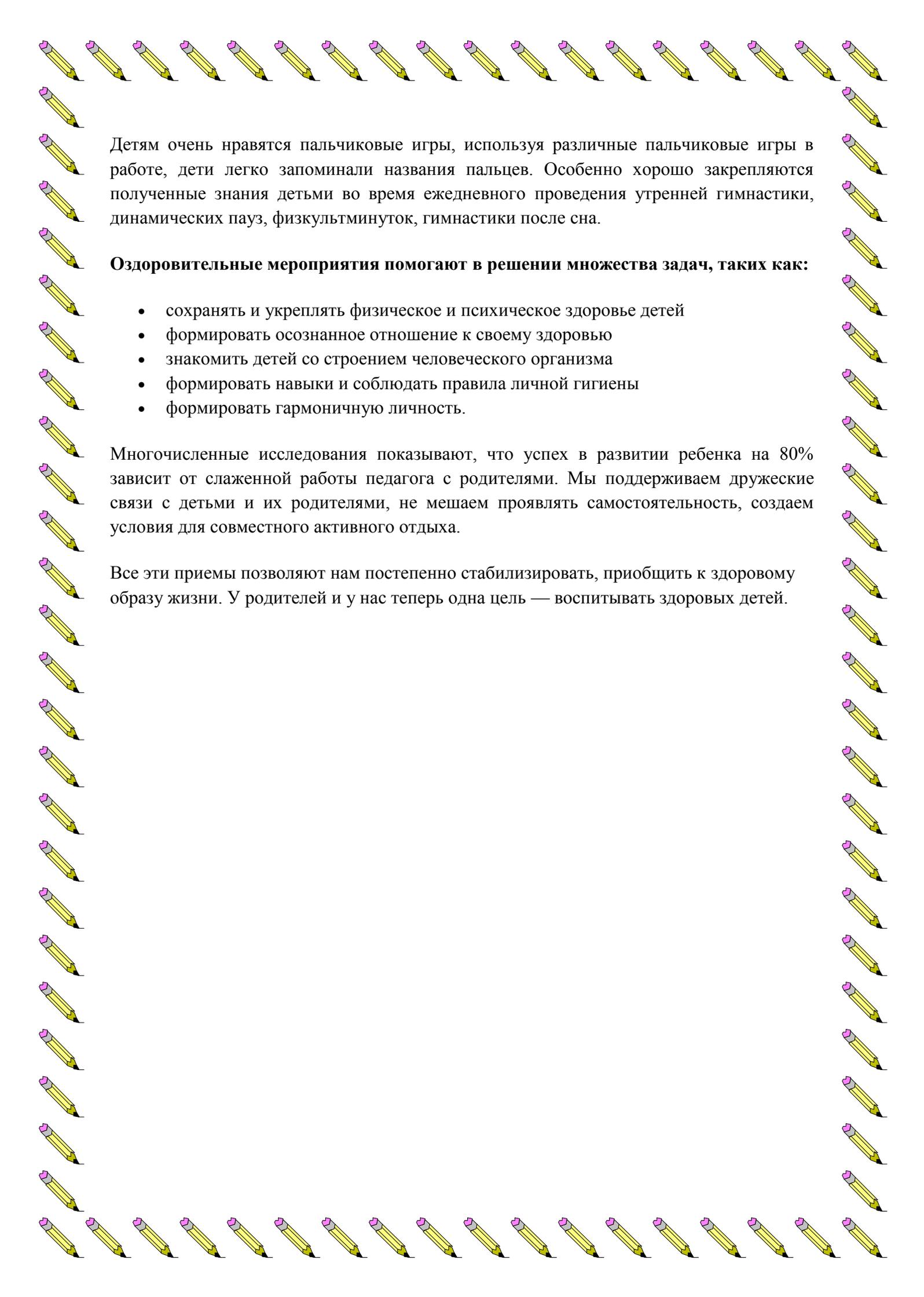
—Закройте глаза и скажите, какой предмет находится у меня в руках?

—Можете? Почему?

—Теперь снова закройте глаза. (*Стучу молоточком*) А теперь, какой предмет находится у меня в руках?

—Почему вы догадались, что это молоточек, ведь вы его не видели.

Вывод: Какой орган чувств помог нам?



Детям очень нравятся пальчиковые игры, используя различные пальчиковые игры в работе, дети легко запоминали названия пальцев. Особенно хорошо закрепляются полученные знания детьми во время ежедневного проведения утренней гимнастики, динамических пауз, физкультминуток, гимнастики после сна.

Оздоровительные мероприятия помогают в решении множества задач, таких как:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей
- формировать осознанное отношение к своему здоровью
- знакомить детей со строением человеческого организма
- формировать навыки и соблюдать правила личной гигиены
- формировать гармоничную личность.

Многочисленные исследования показывают, что успех в развитии ребенка на 80% зависит от слаженной работы педагога с родителями. Мы поддерживаем дружеские связи с детьми и их родителями, не мешаем проявлять самостоятельность, создаем условия для совместного активного отдыха.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель — воспитывать здоровых детей.