

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ДОУ

**НИКОНОВА К. И., ВОСПИТАТЕЛЬ МБДОУ №
95 Г. МУРМАНСКА**

Валеологическое образование –

целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления и сохранения своего здоровья; это процесс и результат овладения учащимися системой научных знаний и познавательных умений и навыков, формирования на их основе валеологического сознания (*я могу и хочу быть здоровым*), а также культуры здоровья личности и общества.

Цель валеологии - разработка технологий «первичного конструирования», формирования здоровья и расширения резервных возможностей организма (увеличение количества и качества здоровья).

Принципы валеологического образования

- 1.** *Принцип всеобщности* требует работать со всеми детьми, как со здоровыми, так и с больными, вызывая у них стремление быть здоровыми в любых условиях.
- 2.** *Принцип целостного подхода* к здоровью ребенка требует относиться к его организму как к единому целому, как к сложноорганизованной системе, т.е. необходимо комплексное воздействие на душу, тело и дух ребенка в целях сохранения их гармонии.
- 3.** *Принцип деятельностного подхода* к сохранению, укреплению и повышению уровня телесного и духовного здоровья требует, чтобы все, что дается ребенку на занятиях, не только прослушивалось и просматривалось, но и проживалось вместе с учителем.
- 4.** *Принцип гуманизма и альтруизма* ориентирует педагога на признание основной ценностью учебно-воспитательного процесса самого ребенка и здоровья его тела, души и разума, и нацелен на формирование в ребенке альтруистических качеств, суть которых можно выразить формулой «научился сам – неси свои знания и умения другим людям (родителям, детям).

Принципы валеологического образования

1. **Принцип «Не навреди!»** определяет, что в обучении детей можно использовать только те способы, методы, технологии и средства, которые:
2. **просты**, то есть, легки в освоении и не требуют значительных материальных затрат, для усвоения этих технологий достаточно иметь желание быть здоровым;
3. **доступны**, то есть, могут быть освоены самостоятельно и осознанно людьми разного возраста;
4. **безопасны**, то есть все оздоровительные педагогические технологии не могут причинить вреда детям.
5. **эффективны**, то есть быстро дают положительный результат. При этом дети имеют возможность отслеживать каждый свой шаг и контролировать свое состояние;
6. **экспертируемы**, то есть дают возможность легко измерять результаты деятельности по изменению состояния здоровья при помощи простейших диагностических методик.

Задачи валеологического образования в ДОУ

- формировать знания о человеке, о его болезнях, ценностях человеческой жизни;
- формировать у детей с ранних лет валеологическое сознание, бережное и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности;
- формировать практические умения и привычки по укреплению личного здоровья;
- воспитывать у детей мотивации здорового образа жизни и мотивационные установки на приоритет здоровья перед болезнями;
- воспитывать у детей желание активно участвовать в оздоровлении окружающих людей, используя приобретённые теоретические знания и элементы практических привычек.

Словесные методы обучения

Виды	Приёмы
Рассказ педагога (<i>Создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, правилах гигиены и т.д.</i>)	<ul style="list-style-type: none">– риторические вопросы– обмен мнениями– беседа до и после рассказа– рассматривание наглядностей
Рассказы детей (<i>совершенствовать знания, умения отражать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний</i>)	<ul style="list-style-type: none">– вопросы– напоминания– соучастие воспитателя– анализ– оценка
Беседа (<i>уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация; развитие умения участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредотачивать умственные силы</i>)	
Чтение художественного произведения: <i>расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию.</i>	

Наглядные методы обучения

Виды	Приёмы
<p>Наблюдение – формирование основного содержания знаний дошкольников об органах, их функциях, гигиене; развитие наглядно-образной, наглядно-действенной форм мышления, речи.</p>	
<p>Рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем <i>Задачи: уточнение, обогащение представлений детей об организме, обогащение словаря детей; формирование наглядных образов тех органов, восприятие которых в жизни невозможно; обогащение, систематизация знаний детей; активизация словаря, развитие связной речи</i></p>	<ul style="list-style-type: none">– вопросы– образец рассказа– задание творческого характера
<p>Слайды, диафильмы, кинофильмы, кодограммы – демонстрация их <i>Задачи: расширение знаний детей; развитие речи; формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затруднено, невозможно; возможность познакомить с явлениями, протекающими длительное время.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">– вопросы– обсуждение– повторный показ– рассказ– художественное слово– рисование на темы, близкие к их содержанию

Практические методы обучения

Виды	Приёмы
<p>Упражнения – многократное повторение умственных и практических действий</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– овладение разными способами умственной деятельности;– формирование валеологических и практических навыков, умений;– совершенствование и укрепление познавательных сил детей.	
<p>Элементарные физиологические опыты – преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин изменения.</p> <p><i>Этапы:</i></p> <p>Выдвигается познавательная задача → Анализ задачи, выявление известного и неизвестного → обсуждение организации опыта → опыт</p>	<ul style="list-style-type: none">– вопросы поискового характера– указания– сравнения– рисунки, графики– анализ результатов– формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления– формирование способности сравнивать, делать выводы

Практические методы обучения

Виды	Приёмы
Игровой метод – использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приёмами;	– вопросы – указания – объяснения – показ - воображаемая игровая ситуация
Моделирование – создание моделей, их использование, формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях, объектов.	
Экспериментирование – самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи.	

Формы организации детей

- СОД;
- экскурсии;
- наблюдения;
- дидактические игры;
- чтение специальной литературы;
- сюжетно – ролевые игры;
- простейшие опыты;
- моделирование;
- самостоятельное наблюдение;
- индивидуальные занятия в уголках здоровья;
- занятия-консультации и пр.

Виды занятий

- Экскурсии
- Консультации
- Игры
- Путешествия
- Лабораторные работы, эксперименты, работы с проблемными ситуациями;
- Праздники, конкурсы, викторины и т.д.

Таким образом, формы работы должны соответствовать возрастным особенностям ребёнка и способствовать развитию его познавательных способностей.

Формы работы с родителями:

- ❑ **Пропаганда валеологических знаний среди родителей с привлечением специалистов из поликлиник, университетов, физкультурной академии, педагогических колледжей.**
- ❑ **Дни открытых дверей в ДОУ с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования.**
- ❑ **Совместные праздники здоровья.**
- ❑ **Участие родителей в оформлении предметно-игровой среды по валеологии (изготовление наглядного и раздаточного материала).**
- ❑ **Экскурсии с детьми по месту работы некоторых родителей: в клинику, бактериологическую лабораторию, детскую поликлинику (стоматология, рентгеновский кабинет, глазной кабинет, ЛОР, педиатр и т.д.)**

Формы работы с родителями:

- **Практическая работа с родителями:** обучение правилам закаливания, точечного массажа, технике выполнения упражнений, оказания первой помощи. Разработка уголков для родителей.
- **Создание совместно с ребёнком газет** о здоровье, здоровом образе жизни.
- **Ведение дневника здоровья**, в котором будут отмечаться положительные сдвиги в знаниях и умениях дошкольника и родителями и воспитателями. В дневнике можно указывать книги о здоровье, рисовать рисунки о болезни и здоровье, о предметах, помогающих поддерживать чистоту в доме и в организме, отмечать свое самочувствие и состояние в течение дня, используя яркие и понятные символы, как для детей, так и для воспитателей и родителей.

Список литературы:

1. Колбанов, В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. / В. В. Колбанов. – СПб.: ДЕАН, 2001. – 256с.
2. Кувшинова, И. А. Здоровьесбережение в условиях педагогического эксперимента: Учебно-методическое пособие. / И. А. Кувшинова. – Магнитогорск: МаГУ, 2004. – 56с.
3. Лаврентьева, В. В. Роль валеологии в системе здоровьесберегающих технологий в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования / В. В. Лаврентьева // Инновационные педагогические технологии: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань: Бук, 2017. - С. 18-21.
4. Тарасова, Т. А., Власова, Л. В. Пособие «Я и моё здоровье» Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста. / Т. А. Тарасова, Л. В. Власова. – Челябинск, 1997. – 71с.
5. Терпугова, Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. / Е. А. Терпугова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 254с.

Спасибо за внимание!