

**Воспитание  
валеологической культуры  
дошкольников  
через внедрение  
здоровьесберегающих технологий  
в воспитательно-образовательный  
процесс**

**Васильева Ольга Леонидовна  
Старший воспитатель ГОУ Детский сад № 2232**



# Валеологическая культура

**Валеология** - это наука о здоровье, здоровом образе жизни и адекватном реагировании организма на быстро меняющиеся реалии внешней среды. Её предметом является индивидуальное здоровье человека, его резервы, а также здоровый образ жизни.

В дошкольный период идет становление важнейших качеств человеческой личности, в частности, закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

## **В этот период важно:**

- научить ребенка осознанно относиться к здоровью и жизни;
- дать ему знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и сохранять его;
- научить самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

# Валеологическая культура

## От чего зависит здоровье человека

Важность воспитания валеологической культуры показывают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 10% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50% - от его образа жизни.



# Валеологическая культура

## 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, безопасного поведения в непредвиденных ситуациях

# Современное определение понятия здоровья

**Понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания.**

Состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних

## Виды здоровья:

1. **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. **Психическое здоровье** – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
4. **Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности. Основу его определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

# Признаки и критерии здоровья

## Признаки здоровья:

Специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов

Показатели роста и развития

Функциональное состояние и резервные возможности организма

Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития

Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

## Критериями здоровья являются:

- для соматического и физического здоровья – **я могу;**
- для психического – **я хочу;**
- для нравственного – **я должен.**

# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Сегодня лишь 3-4% детей дошкольного возраста являются практически здоровыми. С нарушениями осанки – 50-60% детей, с плоскостопием – 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют третью группу здоровья.

**Для детей с ослабленным здоровьем следует использовать комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, не требующих большого напряжения:**

- упражнения на координацию;
- упражнения по становлению правильной осанки;
- упражнения по обучению и развитию правильного дыхания;
- подвижные игры малой и средней интенсивности;
- элементы спортивных игр (например, отдельные приемы владения мячом);
- легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой.



# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

**Здоровьесберегающая деятельность в условиях нашего ДОУ может совершенствоваться по следующим направлениям:**

- ✓ Лечебно-профилактическое (здесь можно более активно использовать опыт многих ДОУ, практикующих фито- и витаминотерапию; прием настоек и отваров растений-адаптогенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).
- ✓ Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).





# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

**Здоровьесберегающая деятельность в условиях нашего ДОУ может совершенствоваться по следующим направлениям:**

- ✓ Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учёт гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации).
- ✓ Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания: знаний о здоровье, умения сберечь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни.

# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ



Здоровьесберегающая деятельность предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса, создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.

# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Важнейшим условием успешной реализации здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе является взаимодействие с родителями дошкольников.





# **Теоретические основы физического развития и воспитания детей дошкольного возраста**

# Цель физического воспитания

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОО строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение должно уделяться вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления.

**Целью** физического воспитания является формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Данная цель может быть достигнута только при условии комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.**



# Задачи физического воспитания

**Оздоровительные задачи** направлены на укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и повышение работоспособности организма.

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

**Воспитательные задачи** направлены на формирование культурно-гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физупражнениям.

**Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия для:**

- воспитания волевых качеств личности (смелости, решительности, выдержки, настойчивости и т.д.);
- формирования положительных черт характера (организованности, скромности и др.);
- формирования нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).



# Принципы физического воспитания

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), существуют специальные принципы, выражающие специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому воспитатель, несущий ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для чередования двигательной и познавательной активности детей, продуктивных видов деятельности.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом **взаимосвязи физической культуры с жизнью**.



# Принципы физического воспитания

- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в ДОУ и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностно-ориентированного подхода, предоставления свободы выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, с учётом **принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации**, позволяющий создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка, подбором для каждого оптимальной физической нагрузки и моторной плотности, индивидуального темпа двигательной активности в соответствии с принципом **возрастной адекватности физических упражнений**.



The background features a blue-toned abstract design. On the left, there are circular elements with numbers 6, 5, and 4. In the center and right, there are geometric patterns, including a large blue arrow pointing right and various overlapping shapes and lines, creating a sense of motion and structure.

# Принципы физического воспитания

- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур.  
Очень важным является оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.



# Методы физического воспитания

Традиционно различают три группы методов физического воспитания:

## 1. Наглядные методы

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, к которому следует привлекать самих воспитанников, так как дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела, когда движение выполняется сверстниками;
- использование наглядных пособий;
- использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.

## 2. Словесные методы

- К ним относятся называние педагогом упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы и т.д.

## 3. Практические методы

- выполнение движений (совместно-распределенное, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом, а также самостоятельное выполнение);
- повторение упражнений с изменениями и без;
- проведение упражнений в игровой форме (подвижные игры, в соревнованиях).

# Средства физического воспитания

В теории и методике физического воспитания значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К ним относятся:

## **гигиенические**

**факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия

физических упражнений на организм

## **естественные**

### **природные факторы**

(солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивают эффект закаливания и усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка

## **физические**

**упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

# Критерии оценки эффективности двигательного режима

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно-воспитательной деятельности в ДОУ, направленной на физическое образование его воспитанников, осуществляется с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) составляют 50 – 60% времени периода бодрствования.

2. Физическое занятие является основной формой обучения и дозированной тренировки систем и функций организма.

3. Разумные движения для закрепления и совершенствования перенесены в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час.

# Критерии оценки эффективности двигательного режима

Проводятся физкультурные досуги и праздники, повышающие интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, являющийся средством повышения двигательной активности, остающейся в двигательном развитии, биомеханике, физиологии, психологии и педагогике.

Всем физкультурно-оздоровительным учреждениям знакомят с физкультурной работой в ДООУ, информируют об уровне подготовленности ребёнка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях,

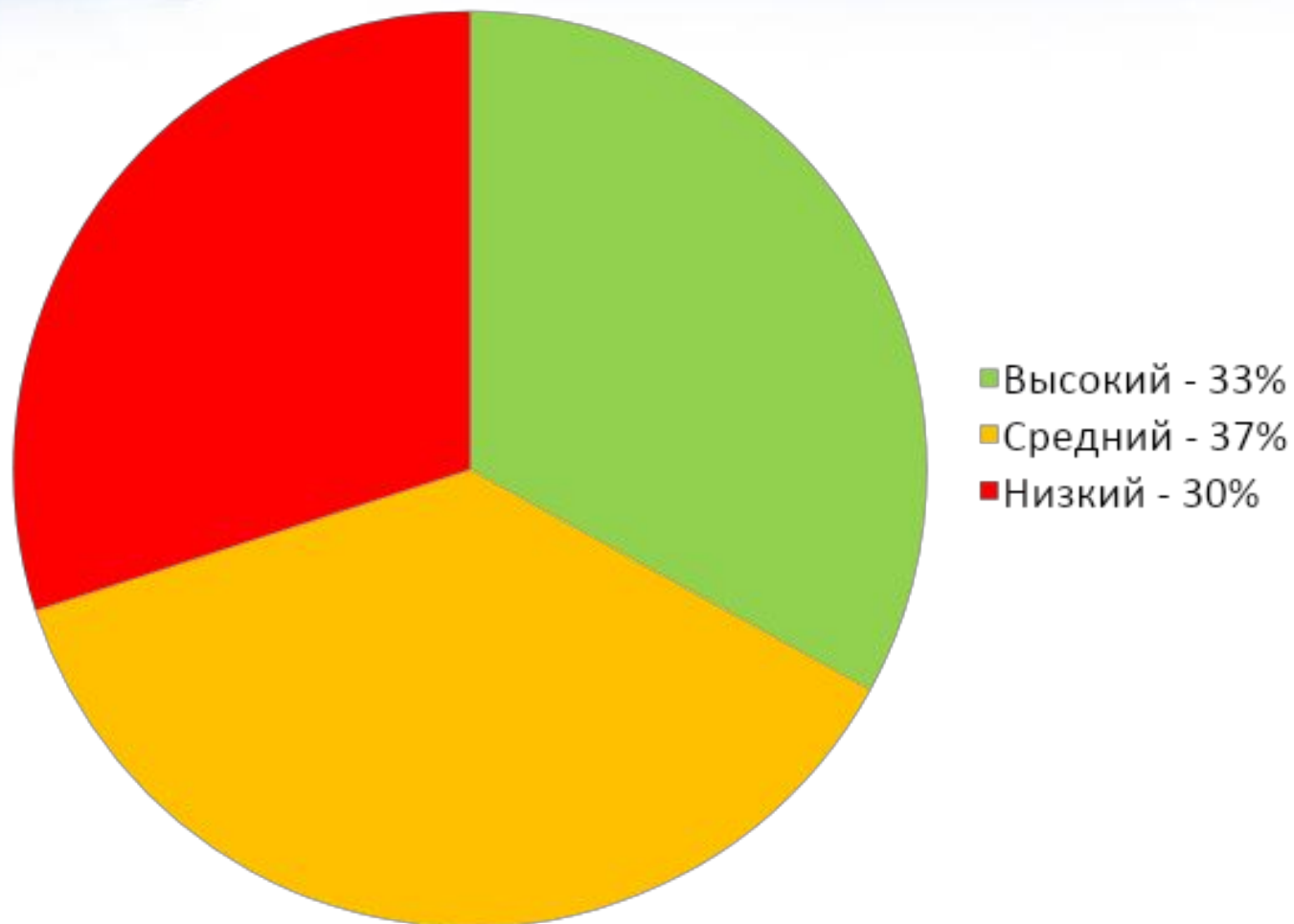




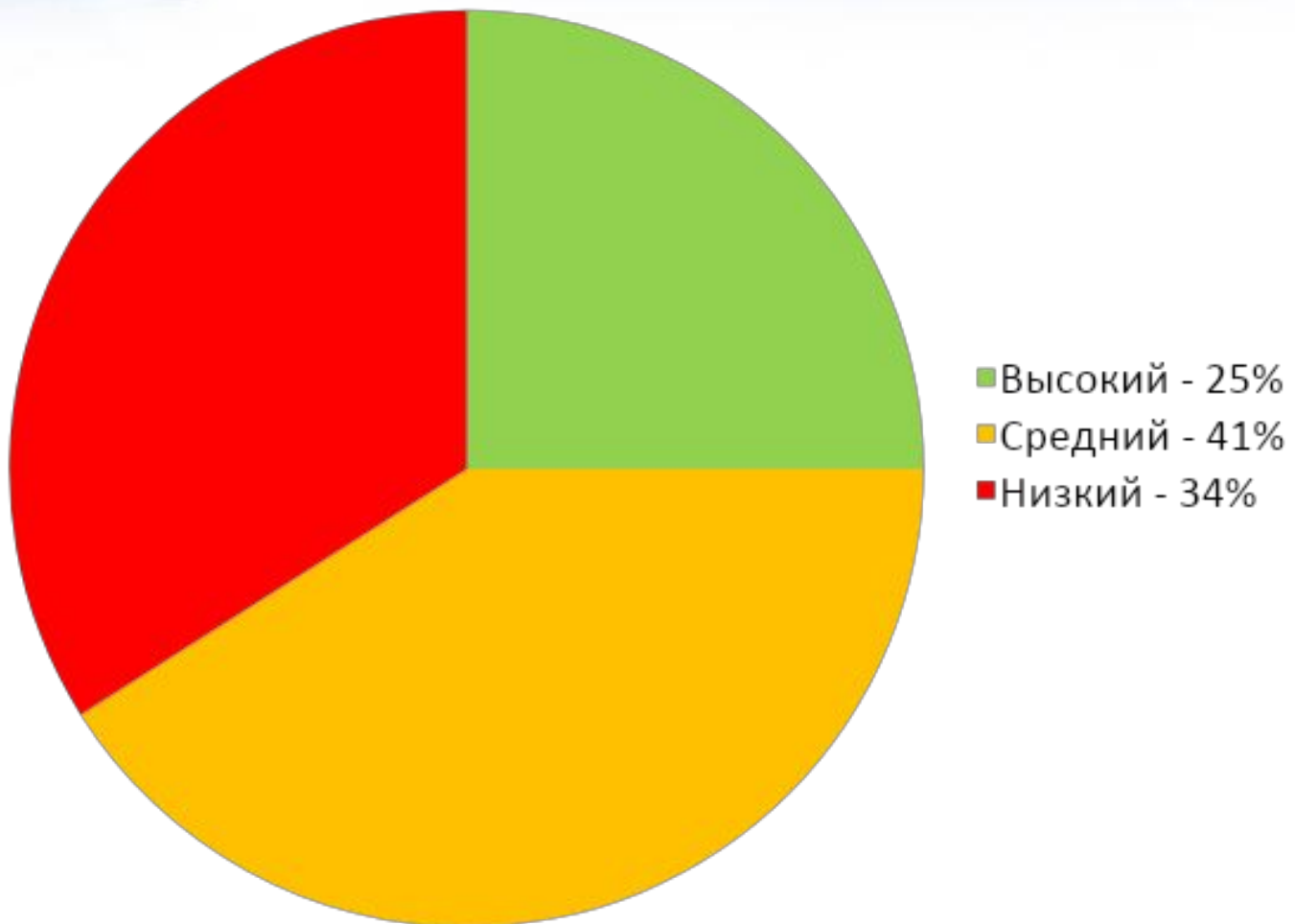
# **Мониторинг физического развития дошкольников в ГОУ Детский сад № 2232 на 15.10.2011**

Были обследованы 67 детей из 77  
(10 отсутствовали по болезни или  
другой уважительной причине).

## Результаты тестирования. Подготовительная группа – 26 детей

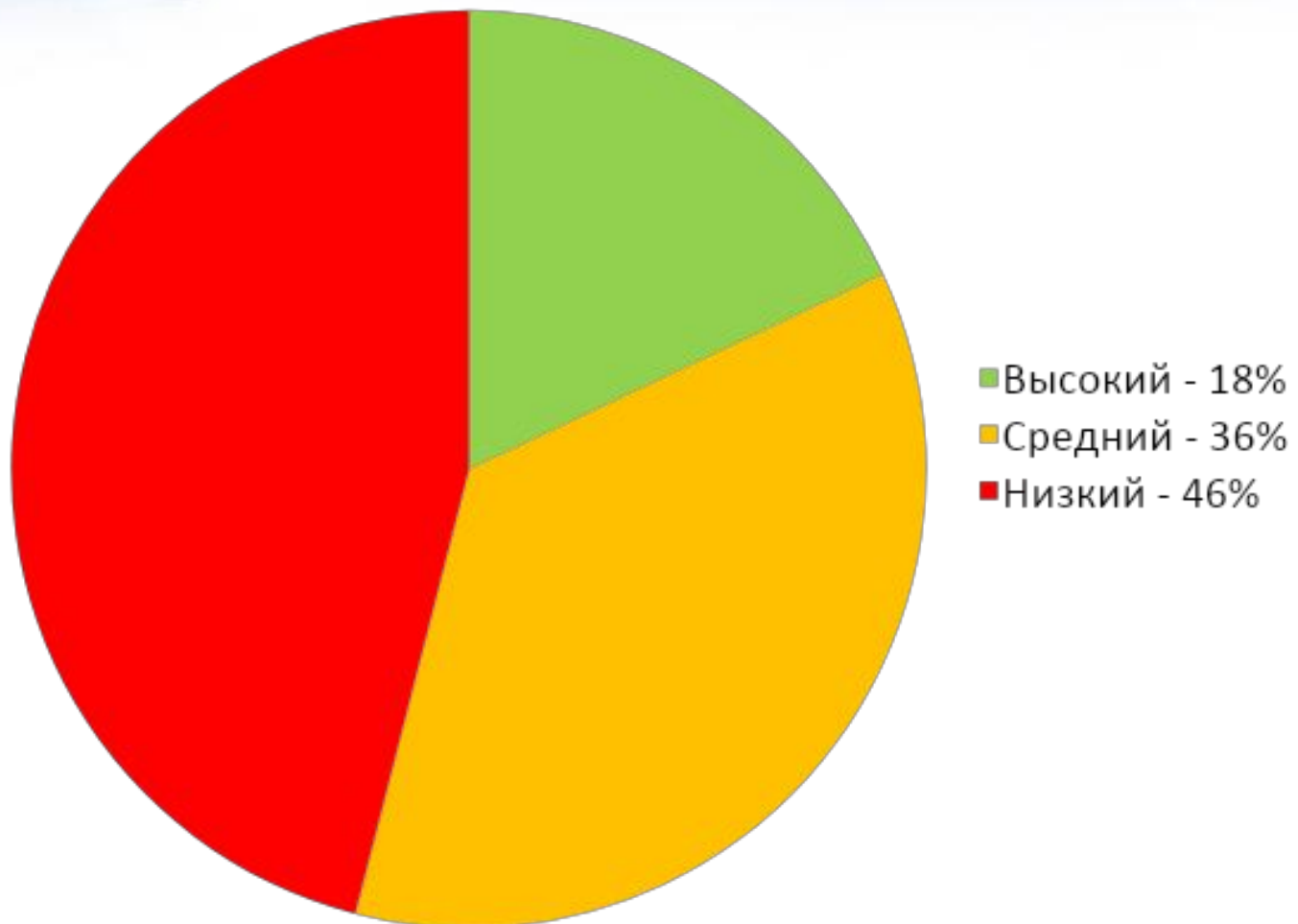


## Результаты тестирования. Старшая группа – 23 ребёнка





## Результаты тестирования. Средняя группа – 18 детей





## Выводы и предложения

### Выводы:

1. В структуре двигательной активности в настоящее время преобладают: физкультурные занятия, подвижные игры, утренняя гимнастика, занятия на тренажерах.
2. Здоровье детей с каждым годом ухудшается, двигательная активность недостаточна.
3. Многие родители уделяют недостаточно внимания физическому воспитанию в семье.
4. Большинство родителей не понимают важности валеологической культуры семьи и обладают лишь теоретическим запасом знаний о здоровом образе жизни, не применяя его на практике.



## Выводы и предложения

### Предложения:

1. Провести анкетирование родителей на тему: «Какое место занимает физическая культура в вашей семье».
2. По итогам анкетирования провести консультации для родителей на тему сохранения здоровья детей и профилактики простудных заболеваний.
3. С помощью воспитателей групп подготовить материалы для информационных стендов, отражающие следующую проблематику: закаливание, физкультура дома, грамотное распределение физической нагрузки для дошкольников и т.д.
4. Уделить особое внимание организации и проведению занятий в группах, посвященных здоровью и здоровому образу жизни.
5. Усилить контроль проведения ежедневных закаливающих мероприятий в группах.
6. Создать рабочую группу и разработать Программу здоровьесберегающей деятельности в ДООУ Детский сад № 2232.