

Формирование валеологической культуры детей дошкольного возраста

Выполнила: **Горюнова Лидия
Николаевна**, воспитатель
детский сад №218 компенсирующего вида
г. Красноярск

Определение

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).



Объект исследования валеологии:

**формирование мотивации детей
к здоровому образу жизни.**



Предмет валеологии:

педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Предметом также является не столько здоровье, сколько способы, механизмы его становления.



Принципы валеологического образования

- **Принцип «Не навреди!»** определяет, что в обучении детей можно использовать только те способы, методы, технологии и средства, которые:
 - **просты**, то есть, легки в освоении и не требуют значительных материальных затрат, для усвоения этих технологий достаточно иметь желание быть здоровым;
 - **доступны**, то есть, могут быть освоены самостоятельно и осознанно людьми разного возраста;
 - **безопасны**, то есть все оздоровительные педагогические технологии не могут причинить вреда детям.
 - **эффективны**, то есть быстро дают положительный результат. При этом дети имеют возможность отслеживать каждый свой шаг и контролировать свое состояние;
 - **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 (Создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, правилах гигиены и т.д.)	<ul style="list-style-type: none">– риторические вопросы– обмен мнениями– беседа до и после рассказа– рассматривание наглядностей
Рассказы детей (совершенствовать знания, умения отражать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний)	<ul style="list-style-type: none">– вопросы– напоминания– соучастие воспитателя– анализ– оценка
Беседа (уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация; развитие умения участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредотачивать умственные силы)	
Чтение художественного произведения: расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию.	

Словесные методы обучения



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</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none">– вопросы– образец рассказа– задание творческого характера
<p>Слайды, диафильмы, кинофильмы – демонстрация их</p> <p>Задачи: расширение знаний детей; развитие речи; формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затруднено, невозможно; возможность познакомить с явлениями, протекающими длительное время.</p>	<ul style="list-style-type: none">– вопросы–обсуждение– повторный показ– рассказ– художественное слово– рисование на темы, близкие к их содержанию

Наглядные методы обучения



Практические методы обучения

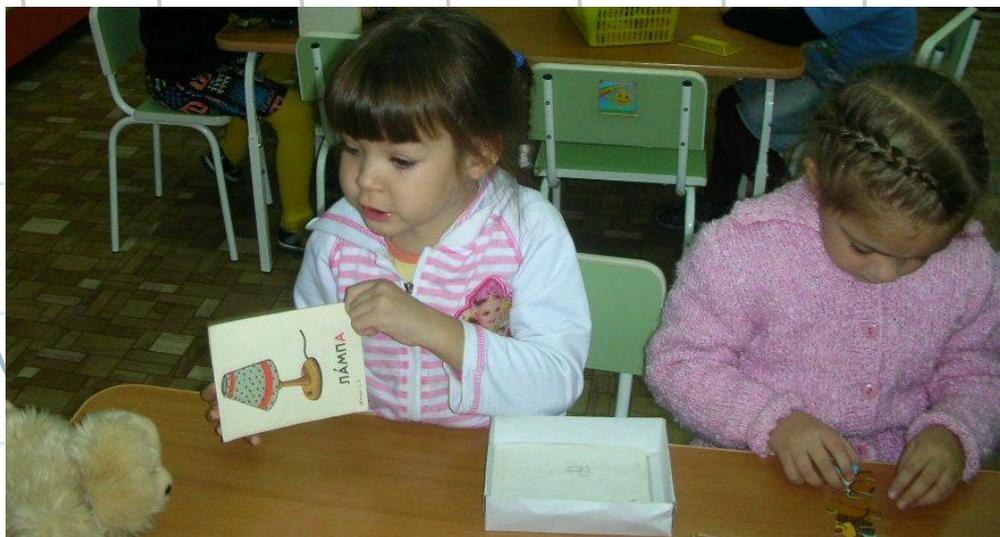
Виды	Приёмы
<p>Игровой метод – использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приёмами;</p>	<ul style="list-style-type: none">– вопросы– указания– объяснения– показ- воображаемая игровая ситуация
<p>Моделирование – создание моделей, их использование, формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях, объектов.</p>	
<p>Экспериментирование – самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи.</p>	

Практические методы обучения



Формы организации детей

- занятия;
- экскурсии;
- наблюдения;
- дидактические игры;
- чтение специальной литературы;
- сюжетно-ролевые игры;
- простейшие физиологические опыты;
- моделирование;
- самостоятельное наблюдение;
- индивидуальным занятиям в уголках здоровья;
- занятиям-консультациям 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.



Уголок здоровья

В уголке здоровья должны содержаться следующие материалы

- Папка с иллюстрациями «Человек и его организм»;
- дидактические игры по темам;
- книги о здоровье и ЗОЖ;
- схемы, иллюстрации по темам;
- тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физическому воспитанию);
- микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи – для проведения наблюдений, экспериментирования;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах;— анатомическая кукла;
- папка «Скоро в школу»:
 - «Мой режим дня в школе»;
 - «Упражнения для снятия утомления»;
 - «Безопасная дорога в школу»;
 - «Первая помощь при ожоге, уколе, ссадине» и др.



Список использованной литературы:

- **Т.А. Тарасова «Я и мое здоровье».**
- **Т.А. Шарыгина «Беседы о здоровье»**
- **С.Е. Шукшина «Я и моё тело»**
- **«Здоровый малыш» (Программа оздоровления детей в ДОУ)**
- **Журналы «Дошкольное образование».**
- **"Здоровый дошкольник 21 века"**
- **Антонов Ю.Е., Кузнецова М**
- **Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**