



*« Валеологическое воспитание
в детском саду»*

*Горохова Елена Борисовна
Кувшиново 2015г.*



Валеология – это...

- Валеология наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни. Мы обязаны воспитать потребность быть здоровым. Ребенок должен знать: зачем нужно быть здоровым, что нужно сделать для этого, как справиться с болезнью.



Актуальность

- Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Но с другой стороны все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

Задачи:

- 1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
- 2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
- 3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала



Формирование опыта работы

- Базой для формирования опыта работы являются воспитанники средней группы МДОУ д/с №2. Основная проблема, которая встала перед воспитателями – это слабое физическое развитие детей. В ходе мониторинга выяснилось, что дети испытывают «двигательный дефицит», в связи с чем задерживается возрастное развитие всех физических качеств.



Результаты мониторинга:

- Уровень заболеваемости и пропусков по болезни на начало проекта составляет 26% от списочного состава детей
- Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития составляет 33%.
- Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни составляет 39%



С целью решения этих задач определены следующие направления в валеологической работе:

1. Человек и здоровье.
2. Природные условия здоровья.
3. Социальные условия здоровья.
4. Этноздоровье.
5. Индивидуальное здоровье.



Работа с семьей

Вопросы воспитания здорового образа жизни должны решаться в *сотрудничестве с родителями*. В данной работе определяются следующие задачи:

- установление доверительно-делового контакта с родителями;
- повышение педагогической культуры родителей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- изучение, внедрение, распространение передового опыта семейного воспитания.



Эффективность работы

Эффективность работы по комплексному подходу в организации здорового образа жизни ребенка может быть определена следующими *показателями*:

1. Снижение заболеваемости.
2. Рост уровня физического и психического здоровья.
3. Повышение двигательной активности детей.
4. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников.
5. Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.
6. Общая подготовленность к обучению в школе.
7. Сотрудничество детского сада с родителями в вопросе организации здорового образа жизни.



Важно!!!

Валеологическое воспитание очень важно. Скоро дошкольник шагнет в мир, где много опасностей. Задача занятий по валеологии – научить ребенка не бояться опасностей, а уметь остерегаться их и обходить. Надо научить детей выражать свои чувства, мысли, уважать мнение других, заботиться о здоровье и благополучии своем и чужом.



Литература:

- **Используемая литература**
- *Колобанов В.В.* Уроки Мойдодыра. Уроки Айболита. С-П.: Изд-во Агентство, 1997.
- *Чумаков Б.Н.* Валеология. М.: Изд-во “Агентство”, 1997.
- *Баль Л.В., Ветрова В.В.* Букварь здоровья. М., 2000.
- Курс “Мир и человек”. Окружающий мир. 1 класс. М.: Изд-во “Баланс”, 1997.
- *Цузмер А.М., Петришина О.Л.* Биология. Человек и его здоровье. 9 класс. М.: Изд-во “Просвещение”, 1986.