



# ВАЛЕОЛОГИЯ

**Валеология – это наука о здоровье.**



# Цель мероприятий по валеологии –

заложить основы валеологического воспитания детей 4–7 лет.





## Задачи:

- дать представления о здоровом образе жизни, основам безопасной жизнедеятельности, культуре взаимоотношений;
- воспитание внешней и внутренней культуры, культуры взаимоотношения полов, эмоционального общения;
- формировать практические навыки и умения личной гигиены, занятия спортом;
- учить детей обходить опасности, не бояться их, бережно относиться к своему здоровью и здоровью близких.



# Мероприятия проводимые в детском саду для укрепления здоровья детей:

- Соблюдение личной гигиены.
- Рациональное питание.
- Закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, босохождение, солевая и массажная дорожка, контрастные ванны для ног, соблюдение температурного и водного режима, проветривание помещений, прогулка, дыхательная гимнастика, точечный массаж.
- Соблюдение режима дня.
- Профилактика простудных заболеваний
- Очистка воздуха от пыли и микроорганизмов люстрой Чижевского.
- Создание условий для двигательной активности.
- Утренняя гимнастика, физкультурные занятия.
- Оптимальное сочетание занятий и отдыха.
- Проведение игрового модуля по валеологии.



# Структура тематики валеологических игровых модулей:

## Блок “Познай себя”

На занятиях дети получают информацию по своему физическому здоровью, о строении своего тела, о внутренних органах, причинах возникновения заболеваний, как их избежать, как стать здоровым и сильным, знакомят со специализацией врачей.



# Блок “Эмоциональное здоровье”

На занятиях этого блока дети учатся:

- выражать свои чувства и уважать чувства других;
- осваивают речевой этикет, культуру поведения и общения;
- как правильно знакомиться, прощаться, поздравлять, благодарить, извиняться, просить, приглашать, говорить комплименты, общаться со старшими и сверстниками;
- знакомятся с неприятными эмоциями, со способами эмоциональной разрядки.





## Блок “Экстремальные ситуации”

Этот блок самый важный, потому что детей знакомят с экстренными ситуациями, которые могут окружать нас. Дети закрепляют знания правил дорожного движения, правил пожарной безопасности, как вести себя на улице, одному на природе и дома.

В скором времени дети подготовительной группы пойдут в школу и им придется самостоятельно переходить дорогу, разогревать еду, гулять, ходить в магазин, находиться дома одному. Поэтому важно научить детей самостоятельности и умению обходить опасности стороной.





# Валеологическое воспитание детей в системе

Система валеологического воспитания, образования,  
просвещения

Цели, задачи валеологического воспитания

Материальная база, обеспечивающая валеологическое  
воспитание

Система  
формирования  
укрепления  
здоровья детей

Система сохранения  
здоровья детей

Система здоровья  
детей

Валеологическое (медицинское, гигиеническое, физиологическое,  
социологическое и педагогическое) обеспечение педагогического  
процесса

# Валеологическая культура

## Взаимодействие с родителями

Консультации,  
рекомендации, беседы

Родительские собрания

Развлечения

Анкетирование

Дни открытых дверей

Наглядная агитация

Индивидуальная  
работа

Чаепития

## Оздоровительное сопровождение

Закаливание

Режим питания

Массаж

Питьевой режим

Утренняя гимнастика

Физминутки

Занятия на  
массажных ковриках

Пальчиковая  
гимнастика

Соблюдение  
теплового режима

Прогулка

Соблюдение режима  
дня

Дыхательная  
гимнастика

Подвижные игры

## Образовательное сопровождение

Музыкальные занятия

Дидактические игры

Физкультурные  
занятия

Эколого-  
валеологические игры

Познавательные  
занятия

Коррекционные игры

Беседы

Артикуляционная  
гимнастика

Чтение  
художественной  
литературы

Спортивные праздники

Экскурсии

Занятия по ОБЖ

**Спасибо за внимание!**

