





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



# Наглядные методы обучения

Виды	Приёмы
<p><b>Наблюдение</b> – формирование основного содержания знаний дошкольников об органах, их функциях, гигиене; развитие наглядно-образной, наглядно-действенной форм мышления, речи.</p>	
<p><b>Рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем</b></p> <p><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"><li>– вопросы</li><li>– образец рассказа</li><li>– задание творческого характера</li></ul>
<p><b>Слайды, диафильмы, кинофильмы, кодограммы – демонстрация их</b></p> <p><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"><li>– вопросы–обсуждение</li><li>– повторный показ</li><li>– рассказ</li><li>– художественное слово</li><li>– рисование на темы, близкие к их содержанию</li></ul>

# Практические методы обучения

Виды	Приёмы
<p><b>Упражнения</b> – многократное повторение умственных и практических действий</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– овладение разными способами умственной деятельности;</li><li>– формирование валеологических и практических навыков, умений;</li><li>– совершенствование и укрепление познавательных сил детей.</li></ul>	
<p><b>Элементарные физиологические опыты</b> – 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"><li>– вопросы поискового характера</li><li>– указания</li><li>– сравнения</li><li>– рисунки, графики</li><li>– анализ результатов</li><li>– формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления</li><li>– формирование способности сравнивать, делать выводы</li></ul>

# Практические методы обучения

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

# 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:

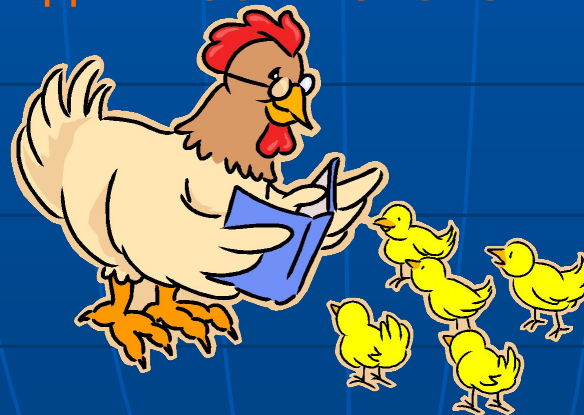
- **Пропаганда валеологических знаний среди родителей** с привлечением специалистов из поликлиник, университетов, физкультурной академии, педагогических колледжей.
- **Дни открытых дверей в ДОУ** с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования.
- **Совместные праздники здоровья**
- **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 иголкой, 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»