

# Организация валеологического воспитания в ДОУ. Виды ЗСТ, методика организации и проведения

# Определение и цель валеологии

В последнее время уровень здоровья детей стал значительно снижаться. Увеличилось количество детей с врожденными патологиями, с физическими отклонениями, рост простудных и инфекционных заболеваний.

Такие ухудшения здоровья происходят по ряду причин:

- ▶ Упадок моральных устоев семьи (разводы, алкоголизм, наркомания, убийства и т.д.);
- ▶ Снижение социального благополучия (малообеспеченные семьи, неполные семьи, безработица, проблемы с жильем и т.д.);
- ▶ Плохая экология (загрязнения почвы, воды, воздуха, уничтожение зеленого пояса, испытание разного вида оружия в военных и мирных целях и т.д.).

Давая знания детям о здоровье, здоровом образе жизни, оберегая их от эмоционального или физического перенапряжения, а также качественно выстроив сеть занятий по валеологии можно добиться у детей желание вести здоровый образ жизни.

Воспитать здорового и полноценного человека - самая главная задача общества.

- ▶ Валеология - это наука о здоровье. Качественно разработанные занятия по валеологии в детском саду помогут в будущем ребенку поддерживать свое здоровье, не попасть в жизнеопасные ситуации. Дети на занятиях по валеологии расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуациях опасных для здоровья и жизни, приобретают навыки личной гигиены, речевого общения, культуры досуга. Ребенок учится относиться к другим как к самому себе.

# 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.
- ▶ Витаминизация (витамин С, напитки из трав и ягод).
- ▶ Профилактика простудных заболеваний
- ▶ Создание условий для двигательной активности.
- ▶ Утренняя гимнастика, физкультурные занятия.
- ▶ Оптимальное сочетание занятий и отдыха.
- ▶ Проведение игрового модуля по валеологии.

# Формы организации детей

- ▶ занятия
- ▶ экскурсии;
- ▶ наблюдения;
- ▶ дидактические игры;
- ▶ чтение специальной литературы;
- ▶ сюжетно-ролевые игры
- ▶ простейшие физиологические опыты;
- ▶ моделирование;
- ▶ самостоятельное наблюдение;
- ▶ индивидуальные занятия в уголках здоровья;
- ▶ занятия-консультации

Таким образом, формы работы должны соответствовать возрастным особенностям ребёнка и способствовать развитию его познавательных способностей.

# Словесные методы обучения

## 1. Рассказ педагога (сообщение новой информации детям).

### Приемы:

- ▶ - риторические вопросы
- ▶ - обмен мнениями
- ▶ - беседа до и после рассказа
- ▶ - рассматривание наглядностей

## 2. Рассказы детей (сообщения).

### Приемы:

- ▶ - вопросы
- ▶ - напоминания
- ▶ - соучастие воспитателя
- ▶ - анализ
- ▶ - оценка

## 3. Беседа (уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация).

## 4. Чтение художественного произведения («Мойдодыр», «Доктор Айболит» и т.д.).

# Наглядные методы

**1. Наблюдение.** Задачи: формирование основного содержания знаний дошкольников об органах, их функциях, гигиене; развитие наглядно-образной, наглядно-действенной форм мышления, речи.

## **Приемы:**

- вопросы наводящего характера
- обсуждение
- сравнение

**2. Рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем.** Задачи: уточнение, обогащение представлений детей об организме, обогащение словаря детей; формирование наглядных образов тех органов, восприятие которых в жизни невозможно; активизация словаря, развитие связной речи.

**3. Слайды, диафильмы, кинофильмы, кодограммы - демонстрация их.** Задачи: расширение знаний детей; развитие речи; формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затруднено, невозможно; возможность познакомить с явлениями, протекающими длительное время.

# Практические методы

1. **Упражнения** (многократное повторение умственных и практических действий).

2. **Элементарные физиологические опыты** (преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин изменения).

Этапы: Выдвигается познавательная задача → Анализ задачи, выявление известного и неизвестного → обсуждение организации опыта → опыт

3. **Игровой метод** (использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приёмами).

4. **Моделирование** (создание моделей, их использование).

5. **Экспериментирование** (самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи).



# Инновационные методы

## 1. Методы ТРИЗ:

- ▶ \*мозговой штурм (Позволяет формировать у детей умение давать большое количество идей по заданной теме, выбирать оригинальное решение задачи. Он необходим тогда, когда обсуждается ситуация, из которой, на первый взгляд, нет реального выхода).
- ▶ \*системный оператор (Побуждает ребенка к самостоятельному рассуждению по отношению к объекту, имеющему прошлое, настоящее и будущее).
- ▶ \*метод каталога (Его цель - составить сказку из слов, выбранных наугад. Для этого используется любая книга, и задаются вопросы, на основе которых будет строиться сюжет, а ответ дети ищут в книге, произвольно указывая место в книге).

2. **Интегрированный метод** (Интеграция нескольких областей: полная и частичная)

3. **Метод проектов.**

# 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.)
- ▶ И др.

# Уголок здоровья

- Папка с иллюстрациями «Человек и его организм»;
- дидактические игры по темам;
- книги о здоровье и ЗОЖ;
- схемы, иллюстрации по темам;
- микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи - для проведения наблюдений, экспериментирования;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах;
- конверты, советы:
  - «Дыхательная гимнастика»
  - «Витамины - это всегда полезно»
  - «Тренируем память»;
  - «Как ты можешь закаляться»;
  - «Правильно оказывай первую помощь» и т.д.
- 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.
- дневник настроений.

# Виды здоровьесберегающих технологий

| Педагогические  | здоровьесберегающие   | Технологии   |
|---|---|--|
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья   | Технологии обучения здоровому образу жизни  | Коррекционные технологии   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Динамические паузы</li><li>- Подвижные и спортивные игры</li><li>- Релаксация</li><li>- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)</li><li>- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Физкультурные занятия</li><li>- Проблемно-игровые: игротренинги, игро- терапия</li><li>- Коммуникативные игры</li><li>- Точечный самомассаж</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Технологии музыкального воздействия</li><li>- Арт-терапия</li><li>- Сказкотерапия</li><li>- Технологии воздействия цветом</li><li>- Психогимнастика</li><li>- Фонетическая ритмика</li></ul> |