Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

муниципального образования г.Саяногорск

детский сад комбинированного вида №20 «Дельфин»

Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста, как фактор формирования здорового образа жизни

 Составила: И.А.Васянкина, воспитатель.

 В последние годы вопросы охраны и укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни стали особенно актуальными. В дошкольных образовательных учреждениях с самых ранних лет педагоги развивают в детях двигательную и познавательную активность, приучают их думать и заботиться о своем здоровье, воспитывают в малышах осознанное к нему отношение. Валеологическое воспитание дошкольников выходит на первые позиции по степени значимости; сохранение физического здоровья и психологического благополучия детей является одним из основных направлений педагогической деятельности воспитателей в ДОУ. Несомненно, чем раньше начнет проявляться забота о здоровье ребенка, о формировании у него навыков здорового образа жизни, тем более социально востребованного и трудоспособного человека получит общество.

 На современном этапе проблема профилактики здоровья детей

является одной из самых актуальных. Дошкольные учреждения, выполняя социальный заказ, несут полную ответственность за воспитание человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

В дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармоничного развития личности. Правильно организованная воспитательно-образовательная работа в ДОУ нередко в большей степени, чем медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает полноценное здоровье, предупреждает развитие заболеваний ребенка на самых ранних стадиях. Успех воспитания здорового ребенка обеспечивается следующими обязательными условиями:

- готовностью педагога к осуществлению валеологического образования детей;

- личностно-ориентированным взаимодействием взрослого и ребенка

- активным участием родителей в воспитательном процессе;

- установлением педагогом связей со школой.

Хорошо осознавая эту проблему, считаю необходимым формирование новой стратегии современного дошкольного образовательного учреждения, в котором здоровье рассматривалось бы, как необходимый компонент образования. Важной педагогической задачей должно являться воспитание валеологически грамотного человека. В оздоровительную работу валеологического центра включены следующие нововведения:

1. Обучение детей средствам и методам своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья ( точечный массаж; ручной массаж лица, ладоней, ушной раковины; бесконтактный массаж; тренинги на расслабление мышечного напряжения, психогимнастика, самотерапия, гимнастика для глаз и др.ее виды).

2. Формирование навыков саморегуляции поведения (социально-поведенческие тренинги, тренинги эмоций, аутотренинги),

3. Валеологическая оценка и динамический контроль уровня соматического здоровья детей и организация работы по оздоровлению через систему занятий в валеологическом центре (живопись с помощью зубов, рук, ног с последующим успокаивающим массажем; включение в занятия валеологических песен, оздоровительных игр, просмотров видеозаписей мультфильмов).

4. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для оздоровления в семье (широкая пропаганда ЗОЖ, воспитание валеологической культуры родителей; составление кодекса здоровья; деловые игры, тестирования, анкетирования и т.д.).

 Валеологическое воспитание дошкольников основано на следующих принципах:

1. Системный подход - т.е. воспитание осуществляется не изолированно, а в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой и нравственностью. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий детского сада и родителей.

Деятельностный подход. Нетрадиционный подход к оздоровительно-профилактической работе с детьми дошкольного возраста имеет огромный учебно-воспитательный потенциал. Это очень важно в воспитании здорового поколения.

1Принцип “Не навреди” Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.

2. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

3. Принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: “Научился сам – научи друга”.

4. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

.

 Как воспитатель, работающий с детьми старшего дошкольного возраста, поставила перед собой цель: расширение валеологических представлений и познавательных умений старших дошкольников .

 Для реализации вышеназванной цели определила следующие задачи:

1. Создать в группе необходимую и современную пространственно-развивающую среду, способствующую приобщению детей к здоровому и активному образу жизни, расширению познавательных представлений и речевых умений дошкольников.

2. Разработать и реализовать цикл занятий, направленных на расширение валеологических представлений дошкольников, развитие их познавательной активности и самостоятельности.

3. Разнообразить формы валеологического просвещения родителей .

 Для решения указанных этих целей определила основные задачи своей педагогической деятельности:

- Создание в группе полноценной и современной пространственно-развивающей среды для самостоятельной деятельности дошкольников – различные Центры развития. Такая среда является стимулирующим фактором для приобретения и закрепления детьми в самостоятельной деятельности опыта, необходимого для осознанного отношения к своему здоровью, развития познавательных представлений и речевых умений, формирования инициативного поведения.

 При внесении дополнений и преобразований в Центрах учитываю интересы и потребности детей старшего дошкольного возраста (а это дети не только любознательные, но и очень пытливые и самостоятельные!), их индивидуальные и половозрастные особенности. Считаю, что содержательные групповые Центры развития обеспечивают эмоциональное благополучие детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья, развитие творческого потенциала и самостоятельности.

 В группе регулярно дополняю: Центр спорта, в том числе и нестандартным, изготовленным своими руками, оборудованием (коврики массажные и для выравнивания осанки, тренажер для профилактики плоскостопия, «Азимут зрения- Совместную деятельность с детьми, включающую в себя специально организованные учебно-игровые занятия валеологического содержания и игровую деятельность, и взаимодействие с родителями воспитанников.

Обучение правильному дыханию – одна из основных форм физического и валеологического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Нарушение функций дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ.. Вместе с воспитанниками моей группы мы обозначили себе цель: увидеть воздух, узнать про него как можно больше интересного и полезного, научиться играть в различные игры с воздухом. Мы проводили опыты и эксперименты, узнали, что воздух бывает разным - чистым, загрязненным, в виде вдоха и выдоха и др. Основной акцент сделала на развитие умений детей правильно дышать: чередовать носовое и ротовое дыхание, на улице и во время активной деятельности дышать носом. Изготовила пособия «Серебристый ветерок», «Веселый зонтик». Продуманно подхожу к включению в совместную деятельность психогимнастик и психологических этюдов («Солнышко», «Ласковушки», «Этюд для души»), позволяющих детям в игровой форме учиться управлять своими эмоциями, снимать усталость, преодолевать робость и замкнутость.

 Считаю, что огромную роль в укреплении здоровья играет положительное отношение человека к процессу оздоровления или лечения. Различного рода закаливающие и профилактические мероприятия, проводимые с дошкольниками в увлекательной игровой форме, с использованием стихотворных текстов, позволяют заинтересовать детей, объяснять им значение того или иного мероприятия в доступной форме, проводить эти мероприятия без принуждения и назиданий. Точечный игровой массаж ушных раковин, рук, лица («Козочка», «Дятел», «Птички»), проводимый с дошкольниками в течение дня, способствуют повышению сопротивляемости организма к заболеваниям; дыхательные упражнения («Надувалочки», «Одуванчик», «Ныряние») позволяют детям улучшить настроение, доступно объяснить им значение насыщения легких кислородом, прививают дошкольникам чувство ответственности за свое здоровье.

 В течение дня с воспитанниками провожу различные виды гимнастик – утреннюю, корригирующую (для профилактики нарушения осанки и плоскостопия), пробуждения, бодрости, для профилактики зрительной утомляемости, дыхательную, пальчиковую, артикуляционную. При проведении этих гимнастик обязательно учитываю индивидуально-личностные особенности воспитанников, необходимость создания положительного эмоционального фона. Использую различные стихотворные тексты, нетрадиционное физкультурное оборудование.

 При планировании учебно-игровых занятий продумываю их комплексное и интегрированное содержание («Наши эмоции», «Чтобы уши слышали», «Поход»), включаю в них различные проблемные и игровые обучающие ситуации, которые позволяют детям осознать значимость правильного отношения к здоровью. Игровая организация детей помогает легко войти в предлагаемую ситуацию, вызывает у детей большой интерес и активизирует их познавательную деятельность. Для развития познавательного интереса и речевых умений старших дошкольников продуманно подбираю материал для бесед о здоровье («Кто с закалкой дружит – никогда не тужит», «Наши верные друзья»), использую элементы технологии ТРИЗ («Хорошо – плохо»). Эти познавательные беседы способствуют формированию полезных привычек и правил поведения у дошкольников, развивают их связную речь и логическое мышление, активизируют психические процессы – память, внимание.

 Большое внимание уделяю использованию различных схем и пиктограмм: рисуем их вместе с детьми, проводим с ними различные упражнения с элементами психогимнастики – «Покажи свое настроение», «В гостях – ОХ и АХ» и др.

 Наиболее эффективными методами своей педагогической деятельности считаю игровые, т.к. именно в игре происходит быстрое и прочное присвоение ребенком определенного рода опыта, знаний и умений, развивается любознательность и самостоятельность в познавательной деятельности, дети включаются в заинтересованный диалог, т.е. активизируется их речевое развитие. На данном этапе своей педагогической деятельности считаю это особенно актуальным. Со старшими дошкольниками провожу различные по виду и содержанию игры: дидактические («Домики для витаминов», «Опасно – не опасно», «Подбери пару»), игры с элементами экспериментирования («Для чего нужен язык?», «Наше сердце», «Сколько ушей у малышей?», ««Как поймать воздух?»),), сюжетно-ролевые игры («Скорая помощь», «Аптека»), подвижные («Веселая эстафета», «Идем в поход»).

 Досуговые мероприятия, проводимые мною с дошкольниками на валеологические темы («Уроки Айболита», «Что мы знаем о своем здоровье?», «Незнайка в гостях у ребят», «Для чего нам светофор?»), помогают воспитанникам в увлекательной форме закрепить полученные ранее знания, получить радость от совместного познавательного общения.

 Взаимодействие с родителями воспитанников предполагает системную и планомерную работу по педагогическому просвещению родителей и развития семейной культуры здоровья. Общение с родителями воспитанников выстраиваю с учетом особенностей каждой семьи, опыта и традиций семейного воспитания. Совместно с родителями оборудован физкультурный уголок с нестандартным оборудованием для физкультурных занятий; оформлен уголок здоровья с наглядным материалом по формированию привычек здорового образа жизни.

 Итоги моей педагогической деятельности:

- Данные проводимой мной педагогической диагностики по разделу «Социальный мир» («Отношение ребенка к самому себе») свидетельствуют о расширении и достаточном уровне валеологических представлений воспитанников моей группы. Стимулирую и поощряю: любые желания детей узнать больше о своем организме и здоровье, проявления двигательной и познавательной активности, интереса к играм, пособиям, книгам. Считаю очень важным предоставить детям возможность самостоятельно добывать знания в созданной руками педагогов среде, развиваться в процессе содержательного общения со сверстниками и заинтересованного диалога со взрослыми.

 В самостоятельной деятельности воспитанники моей группы с увлечением читают энциклопедии «Человек» и «Азбука здоровья», разгадывают кроссворды («Назови предметы гигиены», «Внутренние органы»). Дети активно выполняют различные творческие задания – рисуют и делают поделки на разные темы, относящиеся к здоровью, составляют фотоальбомы («Здоровая семья», «Как я расту»), делают книжки-малышки («Витаминная семейка», «Мы любим спорт»). С желанием и интересом дети играют в подвижные игры, самостоятельно контролируя правильность выполнения правил и придумывая свои.

 Система по формированию привычек здорового образа жизни предполагает разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

Здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности, а способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития.

В заключение надо заметить, что поскольку здоровье ребёнка, в конечном счете, напрямую связано с качеством образования и воспитания, становится крайне актуальным формирование валеологической парадигмы в педагогической деятельности воспитателя.

 Литература:

1.Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. ФиС, 1990.

2.Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. 245с.

3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка М., 2000

4.Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.

5.Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. М., 1991 г.

6.Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.

Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.

7. Здоровье и физическое развития детей в дошкольных

образовательных учреждениях: проблемы пути оптимизации /Под ред. Т.И.Оверчук. - М. 2001./