Статья воспитателя ГБДОУ комбинированного

вида №20 Пушкинского района

г. Санкт-Петербурга

Дерюгиной Елены Евгеньевны

**Валеология**

Содержание:

1.Понятие о Валеологии.

2.Закаливание.

3. Правила и принципы закаливания.

Валеология - это наука о законах формирования человеком своего здоровья через образовательные технологии.

В качестве основных принципов валеологии рассматривается формирование, сохранение и укрепление здоровья, среди которых определяющим считается принцип формирования здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».

На здоровье детей оказывает влияние целый ряд факторов:

-Наследственность

-Воздействие окружающей среды (экологические и природно-климатические  
факторы)

-Влияние факторов организации медицинского обслуживания

-Социально-экономические факторы и образ жизни   
Эти данные заставляют нас обратить самое серьезное внимание на четвертую  
группу факторов. Ее составляют:

-отношение ребенка к своему здоровью,

-его питание,

-соблюдение режима дня,

-двигательная активность,

-закаливание,

-полноценный сон,

-овладение гигиеническими навыками,

-привычка вести здоровый образ жизни.

Это сознательные установки на здоровый образ жизни, и они составляют валеологическую культуру человека.

Валеологическая культура включает в себя: 1) культуру здоровья (семейные традиции здоровья, образ жизни, интерес к здоровью); 2) культуру телосложения (красота человеческого тела, ее целостность и гармоничность, выразительность движений); 3) культуру движений (осанка, двигательный опыт, предупреждение заболеваемости).

На сегодняшний день можно говорить о попытках валеологизации педагогического процесса во многих дошкольных образовательных учреждениях. Валеологизация образовательного процесса - это изменение технологии образования.

В нашем дошкольном учреждении эта работа планируется и организовывается по целому ряду направлений:

-организация двигательной активности (подвижные и спортивные игры, физкультурные занятия, праздники и Дни здоровья и т.д., где реализуется индивидуальный подход к каждому ребенку на основе состояния его здоровья, темпов физического развития, медицинских показаний и др.). Особое внимание здесь уделяется развитию двигательных навыков, формированию правильной осанки и т.д.

-профилактика заболеваемости - через включение в процесс различных видов закаливания, дыхательной и других оздоровительных комплексов гимнастик, воздушных и солнечных ванн. В проекте проведение: витамино-, фито- и физиотерапии, массажа, корригирующей гимнастики и т.д.;

-организация систематической работы с часто и длительно болеющими детьми.

-организация питания, соответствующая медицинским и гигиеническим требованиям и осуществляющаяся с учетом индивидуальной диеты детей.

-формирование мотивации к здоровому образу жизни - через развитие ценностных ориентации на здоровье, через формирование навыков личной гигиены, через становление системы знаний о строении организма, его функционировании и т.д.

-организация работы с родителями (проведение консультаций, бесед), мы надеемся, поспособствует их привлечению к проблемам здорового образа жизни, согласованности и преемственности в оздоровлении и физическом развитии детей в семье и ДОУ.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Одним из способов приобщения является **закаливание**.

С давних времен использовались, и сейчас остаются основными и самыми

действенными, такие средства закаливания, как естественные силы природы:

солнце, воздух, земля и вода.

Целью физического воспитания является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных строителей общества и защитников Родины. Закаливание организма служит той же цели.

Закаливание чаще всего рассматривают как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата.

Закаливание следует начинать с раннего детства и продолжать в течение всей

жизни, изменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

Закалённые дети меньше болеют, легче переносят заболевания. При закаливании надо руководствоваться определенными принципами:

-постепенность,

-систематичность,

-учет индивидуальных особенностей ребенка.

Большое значение имеет и заинтересованность детей, и личный пример взрослых.

В нашем детском саду используются следующие способы закаливания:

босохождение перед сном, бодрящая гимнастика после сна и воздушные ванны.

Правила и принципы закаливания:

Закаливающие процедуры не только укрепляют иммунитет ребенка, но и укрепляют нервную систему, активизируют обмен веществ. Чтобы результат был максимальным, нужно соблюдать некоторые правила.

-Закаливание можно начинать только при полном здоровье ребенка в любое  
время года.

-Увеличение интенсивности закаливающих мероприятий должно проходить  
постепенно.

-Систематический характер закаливания, без перерыва. Как только вы  
прекратите процедуры, адаптационные механизмы начнут ослабевать.  
Придется начинать все заново. Даже если малыш заболел, посоветуйтесь с врачом и сделайте закаливание более щадящим.

-Следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст. Чем  
слабее и младше ребенок, тем осторожнее нужно подходить к водным и  
воздушным процедурам. Если вы в чем-то сомневаетесь, посоветуйтесь с  
физиотерапевтом или педиатром.

-Закаливающие процедуры должны вызывать у ребенка положительные  
эмоции. Ваш малыш должен быть в хорошем настроении, сытым и бодрым  
(не сонным). Если он не в духе, отложите процедуру на другое время дня.  
Никогда не делайте ее вопреки желанию крохи. Ребенку 4-7 лет обязательно  
объясняйте, чем полезно закаливание, и тогда он будем охотно этим  
заниматься.

Закаливающие процедуры в детском саду.

В нашем детском саду созданы следующие гигиенические процедуры проведения оздоровительных закаливающих мероприятий:

-систематическое проветривание помещений;

-стабильная температура в группах;

-рациональная одежда для детей.

1. Воздушные ванны.

Дети перед сном переодеваются в групповых помещениях, получая при этом воздушные ванны (здоровые закаленные дети могут раздеваться и одеваться при температуре воздуха +16 - +18\*С):

ясельная группа - 5 минут,

младшая группа - 5 минут,

средняя группа - 7 минут,

старшая группа - 7 - 10 минут,

подготовительная группа - 10 минут.

2. Босохождение перед дневным сном по различным поверхностям:  
ясельная группа - 3 минуты,

младшая группа - 3 минуты, средняя группа - 3 – 5 минут, старшая группа-5-7 минут, подготовительная группа -до 10 минут.

3. Бодрящая гимнастика после сна.

Проводится в кроватях (без подушки и одеяла), когда дети проснулись.

Перепад температур при закаливании «включает» иммунную систему. В результате организм собственными силами справляется с нагрузками и становится менее восприимчивым к ним. Ребенок в 2,5 раза больше потребляет кислорода, чем взрослый. Поэтому несколько раз в день проветривайте комнату (температура должна быть не выше 21 С). Закаливание не защитит ребенка от инфекции, но поможет легко перенести болезнь. А холод и ветер малышу вообще не будут страшны. ВЫ МЕЧТАЕТЕ О ТОМ, ЧТОБЫ ВАШ МАЛЫШ РОС ЗДОРОВЫМ И КРЕПКИМ?. ЗАКАЛЯЙТЕ ЕГО! НАЧАТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!