***«Здоровый малыш»***

**Л.В. Комарова, воспитатель старшей группы №6**

**Государственного бюджетного образовательного учреждения города Москвы средней общеобразовательной школы №2098**

**имени Героя Советского Союза Л.М.Доватора**

**(ГБОУ СОШ №2098 имени Героя Советского Союза Л.М.Доватора**

**СП «Росток»)**

**Статья на тему*: «Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и семье»***

Не секрет, что родители, приводя в детский сад ребенка, в первую очередь желают, чтобы он был здоров, физически развит, любил спорт. Уверена, что добиться успеха в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах и физическому воспитанию в детском саду и дома.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Именно в дошкольном возрасте у ребенка идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. В наше время в связи с катастрофическим ухудшением состояния здоровья населения и детей особенно остро стоит проблема взаимодействия ДОУ и семьи по воспитанию здорового подрастающего поколения.

В нашем учреждении задача сохранения и укрепления здоровья детей всегда была приоритетной. Осуществление данной задачи предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий в соответствии с новыми ФГТ. Вводились закаливающие процедуры, рациональное питание, интегрированные оздоровительные занятия, технология музыкального воздействия, традиционные «дни здоровья, неделя «Зимних игр и забав», сказотерапия, физкультурные досуги с участием родителей, родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья, валеологическое воспитание.

Валеология - наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании здоровья, управлении им. Вопросы валеологического воспитания, охраны здоровья детей, формирование культуры ЗОЖ являются важным звеном в моей работе в старшей группе №6 детского сада №185. Считаю, что основой успеха в воспитании является положительный пример авторитетного для ребенка взрослого - родителя, воспитателя. Поэтому стараюсь установить партнерские отношения в плане «ребенок – родитель», «ребенок – воспитатель», «воспитатель – родитель» через:

* создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров (фотовыставка «Как лето помогает нам быть здоровым», беседы «Что помогает быть здоровым», «Чистота и здоровье» и др.);
* мотивацию родителей на совместную оздоровительно – профилактическую работу (опытно – исследовательская деятельность «Овощи и фрукты - полезные продукты», опыт «Посадка лука на перо»; дидактическая игра «Что полезно для здоровья?»);
* валеологическое воспитание (сюжетно – ролевая игра «Изучаем свой организм», продуктивная деятельность «Мы занимаемся зарядкой»).

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме валеологического просвещения, было определено, что валеологическое просвещение - это процесс, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, родителей, педагогов, его осуществление связано с изменением отношения к здоровью родителей, ребенка, педагогического коллектива; это инновационный процесс, охватывающий весь коллектив,его осуществление связано с перестройкой в сознании всех участников педагогического процесса, то есть «валеологическое просвещение выступает как комплексный педагогический феномен». (Валеологические подходы в системе естественного оздоровления детей / Л. В. Чернецова, М. Н. Канкасова, Г. В. Павлова и др. // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей: Тез. докл. В Междунар. науч. -практ. конф. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. - С. 358-359.)

Многолетний опыт работы показал, что недостаточно создать благоприятные условия для развития здорового ребёнка, необходимо ещё и сформировать элементарные знания о своём организме, осознанное ведения здорового образа жизни. На первом этапе работы по валеологическому воспитанию моя задача помочь детям осознать себя как человека. Темы первых занятий: "Я человек", "Мы - семья", "Люди взрослые, и люди маленькие", "Я росту", «Я сам». Валеологическое воспитание осуществляется как во время занятий, так и в свободное время. В планирование данной работы входят не только вопросы физического развития, но и вопросы духовного здоровья. Ребёнок должен не только уметь чистить зубы и делать зарядку, но и уметь любить себя, людей, жизнь. При составлении занятий обязательно включаю в их состав элементы ОБЖ. Предлагаю детям ситуации (ДТП, пожар, отравление и т. д.), в результате которых, пострадал тот или иной орган. Учимся оказывать первую помощь, обсуждаем, как нужно вести себя, чтобы этого не произошло.

В образовательном процессе использую здоровьесберегающую технологию саморазвития личности по Г.К. Селевко. По его учению, деятельность ребенка организуется не только как удовлетворение познавательной потребности, но и целого ряда других потребностей саморазвития личности:

• в самоутверждении (самовоспитание, самообразование, самоопределение, свобода выбора);

• в самовыражении (общение, творчество и самотворчество, поиск, выявление своих способностей и сил);

• в защищенности (самоопределение, саморегуляция, коллективная деятельность);

• в самоактуализации (достижение личных и социальных целей, подготовка себя к адаптации в социуме).

На удовлетворение этих потребностей направлена вся моя учебно-воспитательная работа, основной задачей которой, считаю, научить детей самосовершенствоваться, значит, реализовать все свои таланты в полной мере. Работу с детьми стараюсь строить в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делаю акцент на поисковую активность самих детей, побуждаю их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать здоровье значительно, широко, как красоту, счастье, успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. По-настоящему в ребенке может укорениться лишь то, что воспитано в семье. Значит, реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно не только через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, но и через пропаганду и внедрение ЗОЖ среди родителей воспитанников.