**Главное – не только знания детям дать,**

**Главное – достойных граждан воспитать.**

**Чтоб закаленными и смелыми росли,**

**Чтоб отцам достойной сменой подросли.**

**Занятия по валеологии открывают перед воспитателем возможность заглянуть в богатый внутренний мир ребенка, дать очень важную информацию, а главное, решить одну из самых жизненных проблем – сохранение здоровья, потому что только в здоровом теле – здоровый дух.**

**На занятиях по валеологии ставлю цель не только в том, чтобы дать качественные знания своим воспитанникам, но и в том, чтобы сформировать установку на здоровый образ жизни, научить малышей жить в гармонии с собой и окружающим миром.**

**Работая по теме: «Художественное слово, используемое на занятиях и в повседневной работе с дошкольниками по воспитанию здорового образа жизни» использую различные методы и способы для достижения поставленных целей.**

**Свою работу начала с привития детям культурно-гигиенических навыков. Не только на занятиях, но и во время прогулок, игр систематически применяю потешки, стихи, песенки.**

**Постепенно знакомила и придавала большое значение соблюдению правильного режима дня. Книга О. Александрова «Наш режим дня» стал для нас своего рода пособием.**

**Цикл занятий «Открой себя» дети восприняли с большим интересом. С помощью игр «Мое тело», «Покажи, что назову» они легко освоили все части тела. Шаг за шагом дети усвоили тему «Мои помощники», где изучили пять жизненно важных органов. На этих занятиях я рассказала детям, какую важную роль играет каждый орган в жизни человека. На каждое занятие я тщательно подбираю наглядные пособия. Как итог – провела открытое мероприятие «Глаза – зеркало души». На вопрос «чтобы я сделал, если бы был волшебником», дети отвечали очень подробно и отнеслись к этому вопросу со всей детской серьезностью и фантазией.**

**С целью закрепления знаний провела праздники для детей и родителей «Если хочешь быть здоров», «Праздник чистоты и здоровья», «Чистота для здоровья нам нужна», «В гостях у Мойдодыра».**

**Так же познакомила детей с темой «Мой дом – моя семья». Дети хорошо усвоили понятие «семья». Делала выставку «Папа, мама я – дружная семья». Благодаря этим занятиям у детей стали проявляться любовь и заботливое отношение к членам своей семьи.**

**С целью повышения познавательной активности у детей активно использую занимательный материал: загадки, задачи-шутки, логические игры и упражнения, сказки. В результате чего дети стали более инициативными, проявляют свою индивидуальность, учатся нестандартно мыслить. Для развития внимания и памяти оформила альбомы «Запоминай-ка», «Будь внимателен», «Необычный лабиринт».**

**На всех занятиях использую различные физкультминутки и упражнения с превращениями.**

**Большое место отвожу развитию мелкой моторики рук. Для этого широко применяю пальчиковую и артикуляционную гимнастики. Такие упражнения повышают двигательную активность детей.**

**Особое внимание уделяю внедрению новых технологий. Для меня такой новизной стала релаксация. Дети с удовольствием окунаются в волшебный мир новых впечатлений.**

**Эффективным средством реализации программных задач считаю игру. Учитывая возрастные особенности детей, широко использую ее на занятиях. Оформила картотеку дидактических игр и пособий: «Мое тело», «Как стать Геркулесом», «Умный язычок», «Мое настроение», «Собери фигуру человека», «Удивительное лицо» и много других игр.**

**Дети любят работать в индивидуальных мини-тетрадях, где мы осваиваем такие темы, как «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Упражнения для домашней зарядки», «Точечный массаж». Есть тетради для домашнего задания «Хочу все уметь и знать».**

**Оформила папки для детей и родителей «Человек и его организм», «Можно - нельзя», «полезное - вредное». Пособия-советы «Береги свое здоровье». Оформляем уголок здоровья «Здоровячок», где имеется полезная, нужная информация.**

**В дошкольном возрасте потребность в новых впечатлениях способствует развитию поисковой деятельности, направленной на познание человека. В результате поисковой деятельности ребенок получает новую информацию. В ходе воспитания здорового образа жизни ребенка посетили с детьми местную больницу. После этой экскурсии дети еще с большим интересом играют в сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника». Сообща с родителями собрали атрибуты к этим играм, сшили костюмы.**

**Организация предметно-игрового пространства в группе должна помогать ребенку осуществлять коррекцию своего здоровья, работать над его укреплением, развитием, осваивать практические навыки личной гигиены, правильного питания, двигательной активности, внедрять знания о здоровом образе жизни в игру.**

**Родители – самые заинтересованные в здоровье своих детей люди. Формы сотрудничества применяю самые разные. Это оформление выставок «Папа, мама, я – дружная семья», «Окружающий мир глазами ребенка». Совместные праздники, участие родителей в оформлении развивающей предметно-игровой среды, Дни открытых дверей.**

**Родительские собрания по темам: «Как любить ребенка», «Формирование навыков и привычек культурного поведения», «Доброта начинается с детства», «Движение - жизнь». Консультации «Что мешает ребенку развиваться», «Развитие познавательных интересов детей».**

**Эти и другие методы позволяют мне устанавливать тесный контакт с родителями, что способствует еще более продуктивной и результативной работе.**

**В результате у детей сформировались такие качества, как сопереживание, умение общаться друг с другом, взрослыми людьми. Развилось воображение, детям привиты культурно-гигиенические навыки, воспитано чувство любви ко всему доброму и хорошему.**

**У детей значительно укрепилось здоровье, повысилась посещаемость в группе. Дети всегда бодрые, в хорошем настроении. Потому что только в здоровом теле – здоровый дух.**