Одна из основных задач, стоящих перед педагогами – воспитание здорового подрастающего поколения. По статистическим данным, только 10% детей поступают в школу абсолютно здоровыми. Особенно актуальна проблема сохранения детского здоровья для северных районов страны.

Ведущим направлением моей работы является «Валеологическое образование дошкольников».

Валеологическое образование – целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепление и сохранения своего здоровья; это процесс и результат овладения детьми системой научных знаний и познавательных умений и навыков. Формирования на их основе валеологического сознания (Я могу и хочу быть здоровым), а также культуры здоровья личности и общества.

Ведь в основе слова валеология лежат два латинских слова «vale» и «logos», которые переводятся «будь здоров» и «учение, знание, наука».

Перед собой я поставила следующие цели и задачи:

* Формирование элементарных знаний о человеческом организме.
* Овладение основами гигиенической и двигательной культуры.
* Профилактика заболеваний и травматизма.
* Изучение экстремальных ситуаций умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.

Для решения перечисленных задач в старшей и подготовительной группе были введены занятия по валеологии (1 раз в месяц); у малышей это направление образования осуществляется при помощи дидактических игр и бесед в совместной деятельности, и на занятиях по развитию речи.

Чтобы валеологическая работа была в системе, я разработала тематическое планирование. При планировании я опиралась на разделы программы «Детство». Познакомилась с работами по валеологическому образованию разных авторов:

1. Л.Ф. Тихомирова «Уроки здоровья»
2. О.А.Воронкевич «Добро пожаловать в экологию»
3. М.Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья», «Оздоровительные занятия»
4. В.Н. Волчкова «Познавательное развитие»
5. Статьи журнала «Дошкольная педагогика» про редакцией Е.И. Слисенкои Н.А.Гуменюк «Новые валеологические технологии».

Поставив перед собой цели и задачи, выбрав методы и приёмы обучения. Занялась подбором материала, поисками различных оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, шеи, ушей; релаксации, дидактические игры, опыты, стихи и загадки).Подготовкой наглядного и демонстрационного материала.

Эпизодическая деятельность не может дать положительного результата. Для достижения желаемого результата было необходимо сделать работу по валеологическому воспитанию регулярной, используя разные формы работы.

1. В форме занятии
2. .В совместной деятельности воспитатель и дети
3. В свободной самостоятельной деятельности самих детей.

-На занятиях включаются цели, реализация которых требует систематической постановки перед детьми строгой последовательности специальных заданий, а также задачи по формированию у детей элементов учебной деятельности. Взрослый здесь всегда инициатор.

-В совместной деятельности воспитателя с детьми входят задачи по развитию социальных навыков, освоение разных видов деятельности. Создаётся микроклимат, в основе которого стоит уважение к личности маленького человека, доверительные отношения между ребёнком и взрослым. Педагог выступает здесь в позиции партнёра детей, партнёра инициатора.

-Свободная деятельность обеспечивает возможность саморазвития ребёнка, который свободно выбирает деятельность, отвечающую его способностям и интересам. Взрослый находится за кругом детской деятельности, но он обеспечивает предметную среду, изменяя и дополняя её в соответствии с интересами детей. Педагог готов подключиться к детям по их просьбе о поддержке и помощи, а также в конфликтных ситуациях требующих вмешательства.

Каждая из этих форм необходима для развития детей и ни одну программу нельзя реализовать в рамках одной из форм.

На таких занятиях как-(«Слушай во все уши», «Смотри во все глаза», «Наши помощники», «Зачем человеку желудок», «Колыбельная из двух слов», «Я двигаюсь») дети знакомятся с человеческим организмом. Для привития детям навыков гигиены и профилактики здоровья подготовлены занятия:- «Подружись с зубной щёткой», «Витамины укрепляют организм», «Сохрани своё здоровье сам», «Откуда берутся микробы», «Если хочешь быть здоров». Ещё на занятиях дети учатся предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников(«Когда овощ могут навредить нашему здоровью, а когда помочь», «Осторожно грибы», «Лекарственные травы», «Летние забавы», «Как победить грипп», «Остров настроений»).

На занятиях я использовала различные самомассажи, упражнения для глаз, ушей, дидактические игры, опыты, физ. минутки.

Используемые, мною опыты позволяли преобразовать жизненные ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление между ними связи, причин изменения. Например: из опыта «Как работает желудок» дети узнают, что желудок способен растворять и впитывать различные вещества. Опыты №7,8,9,-показывают взаимосвязь органов чувств. В опыте №10- дети определяют по вкусу и по запаху различные продукты. В опыте №4- определяется связь уха с носоглоткой. Этот опыт проводится после рассмотрения схемы «Строение уха». По окончании опыта испытуемый ребёнок делится впечатлениями. Из опытов о расположении «тепловых» и «холодовых» точек дети делают вывод, что ощущение тепла или холода возможно благодаря чувствительности кожи.

Применяемый мною наглядный и демонстрационный материал позволяет уточнить и обогатить представление детей, формировать наглядные образы тех, органов, восприятие которых в жизни не возможны.

Также большое внимание уделяю дидактическим играм. Их можно использовать во всех формах работы: как на занятиях, так и в совместной и свободной деятельности. На упражнение органов слуха и развитие слухового внимания я использовала такие игры: «Определи по звуку», «Угадай? кто позвал», Не пропусти свой звук», «Отгадай, где путешествовал Мишка». Игры как «Чьи глаза тебе помогут?», «Выполни задание»-закрепляют знания детей об особенностях зрения, развивают глазомер. Для закрепления частей тела и их функций я использую игры: «Моё тело», «Кукла», «Смешные движения», «Спинка к спинке», «Поговори с помощью своего тела». А игры «Определи на ощупь», «Найди пару», «Умею не умею»-развивают тактильные ощущения. Не оставляю без внимания игры для привития личной гигиены: «Моё лицо», «Чистые руки».

Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным. В качестве фольклорного материала я использую потешки, прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например: «Здоровому - всё здорово», «Кто долго жуёт, тот долго живёт», «Грязнулю всегда выручает вода». Для составления альбома я привлекала детей и родителей. Дети приносили из дома разные загадки, пословицы и поговорки. Так постепенно и копился материал.

Ещё один из видов моей работы это сказки. Чтение, рассматривание иллюстраций, драматизация сказок, проигрывание их на фланеграфе помогают не только закрепить пройденный материал темы, но и оживить его, сделать наглядным, красочным, легко запоминающимся.

Для этой цели я использовала фольклорные сказки: «Кот, петух, лиса», «Вершки и корешки», «Петушок и бобовое зёрнышко».

-Литературные сказки: «Федорино горе», «Мойдодыр», «Айболит» К.Чуковского.

-Сказки современных писателей: «Петька-Микроб» Г.Остера; «Свинья в гостях», «Жадная жаба», «Верное средство» Г.Юдина; «Длинная шея», «Сосульки», «Как ослик учился уважать старших» М. Пляцковского.

Главным критерием в подборе сказок является валеологическое направление. Если сказка формирует понятие о здоровом образе жизни, о необходимости гигиенических процедур, о товарищеских отношениях, я обязательно использую ее в работе.

Дети с удовольствием слушают сказки. Придумывают свои, делают мини спектакли. В своих сказках используют не только сказочных персонажей, но и различные предметы быта, одежды. Например: в сказке о рваном башмаке, который любил гулять по лужам и потом заболел. Дети образно называют сапожника – врачом, гвозди таблетками. Для инсценировок дети самостоятельно выбирали роли, подбирали атрибуты.

Имитация персонажей отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно определена сторона движения: легко бесшумно «спрыгивают птички с ветки», вперевалочку, широко расставляя ноги, идет «медведь», задорно подпрыгивая скачет «зайка». Во время мимических и понтомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица, и своего тела образ определённого персонажа, или изобразить его различное «душевное» состояние. Например в сказке «Зубик –Зазнайка» дети изображают «боль» Зубика, «обиду» зубной щётки и «самодовольство» Микроба Зубоеда.

Ещё я использую новое направление сказок- это «Сказка о сказках». Где основой служит принцип построения игр-матриц, когда одну и ту же сказку можно каждый раз пересочинить, досочинить, изменить героев, сюжет.

По форме это театр - фланелеграф с заданной схемой, обьединяющей различные понятия (виды спорта, цвета, лекарственные растения) общей темой. Общая тема сказки это раскрытие многообразия и многогранности, красочности и красоты природы. На сюжете сказки дети учатся чувствовать и понимать взаимосвязь человека и окружающего мира.

Сказка поднимает нравственные проблемы, воспитывает товарищеские отношения, показывает возможности совместного созидательного творчества.

Общей темой объединены шесть сказок. Сказки разыгрываются в определённой последовательности. Постепенно все шесть обьединяются и образуют одну «Сказку о сказках».

1. «Сказка о волшебном мостике»
2. «Сказка о радуге эмоций»
3. «Зимняя сказка и сказка о лете»
4. «Сказка о животных холодной и теплой страны»
5. «Вкусная сказка»
6. 2Солнечные качали» (обобщающая)

Важным условием оздоровления является организация двигательной активности детей. Мы педагоги должны знать, что активные двигательные действия при эмоциональном подъёме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка систем и органов.

Очень важна роль подвижных игр в повседневной деятельности детей. В своей работе я подходила к подвижным играм индивидуально. С детьми, которые перенесли заболевания верхних дыхательных путей, я играла в такие игры, как «Весёлая пчёлка», «Выдуй шарик из чашки», «Лошадки», «Птички в гнёздышке». С детьми имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, неправильная осанка и формы ног) «Гномы и великаны», «Наседка и цыплята», «Такси», «Через ручеёк по мостику». Для укрепления психического здоровья «Береги предмет», «Море волнуется», «Кто тише?», «По камушкам через ручеёк », «Круг кружочек».Подвижные игры включала не только в совместную деятельность. Но и в индивидуальную и самостоятельную работу.

\*В целях профилактики заболеваний детей провожу различные виды закаливания: воздушные ванны и ходьба по коррегирующим дорожкам, хождение босиком, хождения в облегчённой, не стесняющей движение детей одежде.

\*Для поддержания хорошего самочувствия дети должны научиться правильно дышать. Правильным принято считать медленное, глубокое диафрагмальное дыхание, при которых легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних. Такое дыхание позволяет ускорить кровообращение газообмен, обеспечит вентиляцию всех участков легких. Поэтому очень важно делать дыхательную гимнастику на улице или после сна. Также её можно использовать на занятиях для установления ровного дыхания после подвижной игры или концентрации внимания.

\*Также применяю гимнастику после сна, что позволяет детям быстрее проснуться и мышцам придти в тонус. Ещё самомассажи рук, шеи, стопы ног.

\*Неотъемлемой частью оздоровления является уход за полостью рта: полоскание водой после каждого приёма пищи. Для ознакомления с массажем по Уманской приглашала массажиста Ирину Анатольевну.

Здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому я не оставила без внимания такой раздел, как «Основы безопасности жизни деятельности детей». Свою работу я построила в виде занятий, бесед : «Что такое режим дня?», «Как быть здоровым», «Береги зрение»; просмотра презентаций «Правила поведения в лесу, дома», «Огонь друг или враг», «азбука дороги» и другие. Детям очень нравятся рассказы о приключениях Стобеда. Собрала и оформила гербарий лекарственных трав нашего региона.

Для более успешной работы по валеологии очень важна помощь родителей.

Совместно с родителями и детьми были оформлены альбомы: «Твой режим дня», «Витамины», «Спорт». В альбоме «Спорт» подобраны иллюстрации зимних, летних и национальных видов спорта. Родители нашей группы, были заинтиресованны в воспитании у детей здорового образа жизни. Об этом говорит их активное участие в спортивных мероприятиях как внутри сада, так и в городских соревнованиях. Также дружно откликались на строительство ледяной горки и оформление участка. Приходили не только папы, а целые семьи. Ведь очень важен личный пример. Во время дня открытых дверей провела занятие – практикум «Оздоровление после сна». Занятие родителям понравилось. Целю этого занятия, было показать родителям оздоровительные мероприятия, которые проводятся в д/саду. И обучить родителей применяемым приемам и методам по оздоровлению. На занятии, в форме КВНа, «Секреты здоровья», где родители принимали участие, они могли оценить полученные знания. В работе над проектом «Спорт- это здоровье» не обошлось без участия родителей. Продуктом проекта была стенгазета «Спорт –это здоровье»-выпущенная родителями совместно с детьми. На её презентацию были приглашены дети группы «Непоседы»-где дети рассказали о спортивных секциях которые они посещают, о питании спортсменов и Борины Матвей и Тимофей рассказали о своей спортивной семье.

Для воспитания у детей интереса к спорту проводила экскурсии в «Ледовый дворец», «Центр бокса» - где дети встретились с тренером по боксу, который подробно рассказал о этом виде спорта и даже провел небольшую тренировку.

В этом году моя работа немного изменилась так как работаю в коррекционной группе. Органическое поражение центральной нервной системы обуславливает сложные дефекты не только физического, психического развития ребенка. Поэтому я веду работу не только по поставленным выше целям и задачам, но и добавила новые.

1. Коррекция общей, мелкой моторики и координации движений.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности.
3. Формирование гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности).

В свою работу я добавила игры и упражнения на коррекцию координации движений. Развитие психических процессов, развитие волевого и произвольного внимания, памяти, мышления, снятия напряженности, коммуникативных способностей, снятие агрессивного состояния. Эмоциональному развитию.

Как показала практика, только планомерная работа приводит к улучшению состояния здоровья детей повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе. Пропаганда валеологических занятий среди родителей способствует тому, что они стараются уделять больше внимания своему здоровью и здоровью своих детей.

 







 

