|  |
| --- |
|  |

**Валеологическоевоспитание дошкольников**

Вдошкольном детстве ребенок приобретает основы личностной культуры, ее базис. Одним из компонентов базиса личностной культуры является ориентировка ребенка в явлениях собственной жизни, деятельности и в себе самом. Поэтому важным звеном в работе детского сада является *валеологическое* *воспитание* дошкольников. Валеология наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни. Мы обязаны воспитать потребность быть здоровым. Ребенок должен знать: зачем нужно быть здоровым, что нужно сделать для этого, как справиться с болезнью. Для решения данной проблемы необходимы валеологические занятия. Они могут проводиться один раз в неделю во всех возрастных группах, включая детей раннего возраста.  
  
  *Задачи* валеологического направления следующие:  
  
  - воспитание у детей сознания того, что человек часть природы и общества;  
  
  - выстраивание гармоничных отношений детей с живой и неживой природой;  
  
  - формирование этноздоровья;  
  
  - воспитание у детей заботливого и бережного отношения к личному здоровью;  
  
  - выработка навыков личной гигиены;  
  
  - закаливание детей;  
  
  - профилактика и устранение вредных привычек;  
  
  - осуществление валеологического мониторинга.  
  
  С целью решения этих задач определены следующие направления в валеологической работе дошкольного образовательного учреждения:  
  
  1. Человек и здоровье.  
  
  2. Природные условия здоровья.  
  
  3. Социальные условия здоровья.  
  
  4. Этноздоровье.  
  
  5. Индивидуальное здоровье.  
  
  Каждое направление ориентируется на содержание определенного ряда тем. Программа занятий выстраивается по концентрическому принципу: содержание расширяется, конкретизируется и углубляется от группы к группе. На валеологических занятиях особое внимание следует уделять использованию игр. Их можно использовать как на занятиях, так и в самостоятельной деятельности детей. Разместить такие игры рекомендуем в "Уголке здоровья".  
  
  Вопросы воспитания здорового образа жизни должны решаться в *сотрудничестве* *с* *родителями.* В данной работе определяются следующие задачи:  
  
  - установление доверительно-делового контакта с родителями;  
  
  - повышение педагогической культуры родителей;  
  
  - пропаганда здорового образа жизни;  
  
  - изучение, внедрение, распространение передового опыта семейного воспитания.  
  
  Для эффективного решения этих задач возможны следующие формы работы с родителями:  
  
  1) общие родительские собрания;  
  
  2) дни открытых дверей с возможностью просмотра занятий, знакомством с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы;  
  
  3) телефон доверия;  
  
  4) проведение совместных мероприятий:  
  
  - спортивных олимпиад, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья;  
  
  - вечеров развлечений;  
  
  - дней именинника;  
  
  - праздников еды;  
  
  - витаминных и чайных столов (ребенок на свой вкус может выбрать салаты, фрукты, овощи, выпить утром рано или перед уходом домой вместе с мамой чай);  
  
  4) организация "Семейного кафе", где создаются условия для встреч родителей, совместною обсуждения семейного опыта воспитания здорового образа жизни;  
  
  5) создание библиотеки для родителей в кабинете методиста;  
  
  6) проведение консультаций врача, психолога, логопеда, инструктора по физкультуре, методиста. Консультации могут проводить и специалисты, не работающие в детском саду;  
  
  7) организация выставок "Одежда и здоровье детей", "Мир природы глазами детей" и др.  
  
  В течение года рекомендуется проводить мониторинг с целью установления преемственности в семейном и общественном воспитании, выявления "пробелов" в знаниях и трудностей у родителей по организации здорового образа жизни. Свои пожелания родители могут выразить в письменном виде с помощью специальной "почты детского сада". Так, например, в каждой группе или в холлах можно разместить красочный почтовый ящик, изготовленный руками детей, куда родители могут опускать "письма" с вопросами и пожеланиями в адрес дошкольного учреждения.  
  
  Результаты физического развития детей непосредственным образом связаны с *уровнем* *профессионализма* сотрудников детского сада. Необходимо продумать методическую работу по совершенствованию педагогического мастерства коллектива. Эту работу следует проводить через курсы повышения квалификации, обучающие семинары, "Творческую гостиную", куда могут приглашаться специалисты различных направлений для обсуждения современных вопросов и проблем воспитания здорового образа жизни.  
  
  В решении комплексного подхода в организации здорового образа жизни ребенка большое значение имеет корректировка программ, используемых ДОУ. Данную работу необходимо проводить на основе диагностики физического и психического развития, состояния здоровья детей. Программы могут быть реализованы, если они соответствуют особенностям ребенка, его увлечениям, интересам, физическому и нервно-психическому развитию.  
  
  Эффективность работы по комплексному подходу в организации здорового образа жизни ребенка может быть определена следующими *показателями:*  
  
  1. Снижение заболеваемости.  
  
  2. Рост уровня физического и психического здоровья.  
  
  3. Повышение двигательной активности детей.  
  
  4. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников.  
  
  5. Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.  
  
  6. Общая подготовленность к обучению в школе.  
  
  7. Сотрудничество детского сада с родителями в вопросе организации здорового образа жизни.