МБДОУ «Красносельский детский сад «Рябинушка» Высокогорского

муниципального района РТ

**«Формирование здорового образа жизни** у дошкольников посредством валеологии».

Подготовила: воспитатель

первой квалификационной

категории Шакирова

Татьяна Николаевна

2013 год

***«Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».***

**В. Сухомлинский**

## Информация об опыте

**Тема опыта:** «Формирование здорового образа жизни у дошкольников посредством валеологии».

**Условия возникновения опыта**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьей. Усугубляют эту проблему и условия экономической нестабильности общества.

Но главным препятствием является отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, школы, общества, и все вместе пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. Не исключая этих подходов главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Возможно ли это в таком юном возрасте? При создании определенных условий возможно. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми. Новая организация жизненной среды, активизация методов профилактики требует решения не только организационно - методических проблем, но, прежде всего изменения управленческих подходов к оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и соответственного изменения его структуры. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре.

Осознавая важность поставленной проблемы, был проведен анализ организации познавательных занятий в детском саду и их влияние на формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.

Выявлены положительные тенденции, а именно:

1. с детьми проводятся занятия по валеологии и ОБЖ;
2. осуществляется методическое обеспечение этих занятий;
3. созданы условия для проведения занятий
4. занятия проводят: инструктор по физкультуре, воспитатели.

Однако обозначилось проблемное поле:

1. необходимость приведения познавательных занятий в систему;
2. необходимость замены иллюстративно-объяснительной модели проведения занятий познавательного цикла на проблемно-поисковую;
3. поиск эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни;
4. поиск методов и приемов, активизирующих собственную познавательную активность детей;
5. расширение объема содержания занятий.

В результате исследовательской деятельности по проблемному полю была определена цель работы - разработка системы занятий познавательного цикла, оказывающих влияние на формирование здорового образа жизни у детей.

**Актуальность опыта**

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира (И.А. Аршавский, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин и др.).

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

По мнению ученых[[1]](#footnote-1), необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, т.к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок «за здоровьем» не побежит. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно возрастным особенностям дошкольников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие.

Разработанная система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья начиная с периода первого детства, позволит успешно решать задачу формирования своей философии жизни, собственной философии здоровья.

Между тем в существующих программах обучения и воспитания детей дошкольного возраста отсутствует научно обоснованная технология решения данного вопроса. В этой связи назрела необходимость специального исследования процесса формирования здорового образа жизни детей 3-7 лет в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Данную задачу целесообразно решать не в форме дополнительного образования, путем введения, к примеру, занятий по валеологии, а интегрированно, в процессе физкультурной деятельности. Такой подход, на наш взгляд, более оправдан, учитывая перегруженность программ дошкольного воспитания в последние годы информационно-познавательной деятельностью, увеличением числа различного рода дополнительных образовательных услуг.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Во главе всех принимаемых решений по развитию дошкольного воспитания должен стоять ребенок, его психическое и физическое здоровье, эмоциональное благополучие. Ведущей идеей является идея постоянного развития человека, развития личности в период ее физического и социально- психологического созревания, расцвета и стабилизации жизненных сил и способностей, формирование достоинства личности и «базового» доверия, а также соблюдение конвенциальных норм и прав ребенка.

Особенно актуальным это становится в настоящее время, когда в педагогической действительности наметилась тенденция к переходу от массового унифицированного образования, направленного на передачу определенного набора стандартных знаний, к образованию дифференцированному, ориентированному на конкретного ребенка с его личностными особенностями, склонностями и т.д.

Являясь важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики человека вообще и ребенка, в частности, здоровье, характеризует социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства, в конечном счете - отношение государства к проблемам материнства, детства и многое другое.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

В основу концепции валеологического обеспечения физкультурной деятельности детей положена идея создания условий для реализации доминирующих базовых потребностей, природно присущих человеку. Ведущей в системе этих потребностей выступает потребность в двигательной активности, физическом самосовершенствовании. Она проявляется в единстве с потребностью получения удовольствия, наслаждения от участия в двигательной деятельности; потребностью сопереживания в процессе взаимодействия и общения; потребностью в самоутверждении.

Первичные базовые потребности являются мотивом поведения ребенка на этапе начального обучения здоровому образу жизни. Однако постепенно под воздействием педагогических средств формирования здоровья они перестраиваются и превращаются во вторичные побуждения; действия детей по истечении времени становятся самомотивированными.

Валеологическая концепция физкультурного образования основана на следующих принципах:

- единства валеологической и физкультурной деятельности;

- непрерывности и преемственности;

- единства индивидуализации и дифференциации;

- целеполагающего подхода к инновационной валеологической деятельности.

**Педагогическая идея опыта**

Разработать модель формирования валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста и определить педагогические условия ее реализации в дошкольном образовательном учреждении.

**Длительность работы над опытом**

**Диапазоном опыта** является единая среда воспитательно - образовательного процесса (занятия, игры, упражнения).

**Теоретическая база опыта**

Валеология – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья.

Термин «валеология» происходит от латинских слов «вале», что означает «быть здоровым» и «логос» - «наука». Таким образом, валеология - наука о здоровье. Древние римлянине часто поздравляли друг друга словом «Вале!» - «Будь здоровым».

Валеология как наука возникла не так давно. «Отцом» современной валеологии называют русского ученого И.И. Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей. Предметом изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин валеология объясняют как наука о здоровье человека или здоровье здоровых.

Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Следует различать валеологию медицинскую, валеологию педагогическую и разнообразные псевдо и околонаучные учения, использующие этот термин в собственных целях. Именно педагогическая валеология изучает вопросы воспитательной и образовательной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, а также знакомит детей с азами анатомии и строения тела человека.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»[[2]](#footnote-2).

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как «степени приближения» к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции[[3]](#footnote-3).

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь детский сад) должно стать «школой здорового стиля жизни» детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура - социально-психологическая деятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций здорового образа жизни, превращение их во внутреннее богатство личности.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера.

Это приведет к формированию потребности вести здорового образа жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят.

Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу.

Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Исходя из этого занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).

По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др. ), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни[[4]](#footnote-4).

Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Интегративний курс «валеология» в детском саду - первый важный этап непрерывного валеологического образования человека, который должен обеспечить реализацию таких задач:

* воспитание у детей сознания того, что человек - часть природы и общества;
* установление гармонических отношений детей с живой и неживой природой;
* формирование личности ребенка;
* воспитание привычек личной гигиены;
* закаливание ребенка и его двигательная активность;
* профилактика и устранения вредных привычек;
* осуществление валеологического мониторинга.

Учитывая реальность настоящей и объективной закономерности педагогики, валеологическое воспитание должно быть глубоко национальным, т.е. базироваться на культурном опыте народа, его традициях, обычаях, обрядах и формах социальной практики.

Организация обучающе-воспитательной работы в дошкольном учреждении должна быть направлена на то, чтобы дети овладели глубокими знаниями, обще учебными умениями и привычками, сохранили и укрепили здоровье. Достижение этой цели возможное при условии учета возрастных особенностей дошкольников, соблюдение гигиенических требований.

Многолетний опыт оздоровительной работы показал, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у дошкольников новый «пласт” знаний по валеологии.

## 2. Технология опыта

Решая одну из насущных проблем современного общества – сохранение и укрепление здоровья детей, в 1999-2001 г. г. профессором А. А. Дмитриевым, доцентом И. Ю. Жуковиным, была разработана концепция валеологической работы для специальных (коррекционных) школ и успешно апробирована программа «Наша традиция – быть здоровыми!»[[5]](#footnote-5)

На сегодняшний день реалии жизни таковы, что увеличивается процент детей относящихся к группе риска и в ДОУ. Подобная ситуация привела меня к мысли адаптировать программу «Наша традиция – «Быть здоровыми!» для старшей группы нашего дошкольного образовательного учреждения.

В результате научного исследования проблемы формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников мною были уточнены цели, задачи и содержание валеологической работы, а адаптированная программа внедрена в практику ДОУ.

Основная **цель** предлагаемой программы – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний.

Система работы построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, гимнастика на основе упражнений детской хатха-йоги, обучение пониманию своего эмоционального состояния.

Большая роль в работе отводится созданию информационной «Среды здоровья» (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка.

Проведение занятий совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении *Родитель-Ребенок* и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.

После изучения и отбора необходимого содержания из дошкольных методик был составлен перспективный план работы для старшего дошкольного возраста, определены формы и методы работы (см. Приложение 1).

Содержание работы по технологии «Наша традиция – быть здоровыми!» отражено в структурной модели (см. Приложение 6).

Информация для родителей оформляется на специальных стендах, проводятся консультации, совместные занятия с детьми.

Для персонала ДОУ организуются консультации, семинары, педагогические советы, деловые игры.

Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни создает фундамент культуры ЗОЖ, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки валеологического характера.

В работе широко используется наглядная агитация – уголок здоровья в группах, стенды в ДОУ, альбомы индивидуальной работы с детьми.

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

* Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.
* Учебно-воспитательный процесс: занятия «Наша традиция – быть здоровыми!» (гимнастика, познавательная часть, релаксация), учебно-воспитательные занятия (минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки), физкультурные занятия, музыкальные занятия (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости), логопедические занятия (физминутки, словарная работа), рисование (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости).

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Организация работы с детьми строится с учетом следующих методических требований:

*1. Структура занятий:*

1. Организационный момент
2. Гимнастика
3. Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее
4. Познавательный блок
5. Сообщение нового материала через игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и т. п.
6. Дидактическая или подвижная игра на закрепление
7. Релаксация под музыку

*Продолжительность занятия*: 2-я младшая группа – 15-20 минут; средняя группа – 20-25 минут; старшая и подготовительная к школе группа – 25-30 минут.

Продолжительность каждого блока занятия может варьироваться в зависимости от психо-физиологического и эмоционального состояния детей на данный момент.

*2. Выполнение санитарно-гигиенических требований*:

* Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении
* Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям
* Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения
* Занятия проводятся не раньше чем через 30 минут после еды и не позднее чем за 1 час до еды
* Музыка для релаксации должна быть не громкой
* Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей
* Контроль условий пребывания ребенка в ДОУ осуществляется старшей медицинской сестрой.

*3. Учет психо-физиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.*

* Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста
* Соответствие упражнений двигательным возможностям детей
* Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, анамнез, эмоциональное состояние и др.)
* Учет социального анамнеза и опыта ребенка, тактичное упоминание о любых фактах жизни ребенка
* Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности
* Особое внимание уделяется детям «группы риска» (ППЦНС, дети, родившиеся при помощи кесарева сечения, дети, перенесшие травмы, соматически ослабленные и т. п.)

Программа оздоровительно-педагогических занятий с дошкольниками состоит из 6 блоков, каждому блоку соответствует графическое изображение (см. Приложение 2).

**Знай свое тело:**

На занятиях по этому блоку дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.

**Соблюдай правила гигиены:**

Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

**Скажи «НЕТ» вредным привычкам**:

В работе по данному блоку широко используются психологические приемы; параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.

**Занимайся физкультурой**:

Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом.

**Соблюдай режим дня:**

Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов. Также в данный блок включены знания о правильном питании, т. к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском саду.

**Следи за датчиком настроения:**

Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель занятий – повышение психоэмоциональной устойчивости (см. Приложение 3 – Конспекты занятий по блоку «Следи за датчиком настроения» для старшей группы детского сада).

В работе с родителями также можно использовать различные тесты, которые помогают родителям определить, умеют ли они заботиться о своем здоровье (см. Приложение 4).

Планируется выпустить настенную валеологическую газету для родителей «Будь здоров, малыш!» (см. Приложение 5).

## 

## 3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

В процессе ознакомления старших дошкольников с человеческим организмом решаются следующие задачи:

1. Формировать у детей адекватные представления об организме человека;

2. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле;

3. Научить «слушать» и «слышать» свой организм;

4. Осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;

5. Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;

6. Прививать навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи;

7. Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих близких;

8. Воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, помогать, сопереживать чужой боли.

При валеологическом обследовании дети старшей группы должны знать:

1.Чем отличается живая природа от неживой?

2.Работа с картинками, показать представителей:

a) живой природы; б) неживой природы.

3.Назвать признаки: зимы, весны, лета, осени.

4.Какая связь между живой и неживой природой? (Ответы давать на примере.)

5.Имеют ли объекты неживой природы влияние один на другой? (Примеры.)

6.Влияет ли состояние погоды на поведение и здоровье людей? Как?

7.Какие явления природы наиболее характерные для нашего населенного пункта? Найти и показать их на картинках.

8.Как охраняют природу в нашем населенном пункте?

9.Какой вклад в охрану природы можешь внести ты?

10.Работа с картинками:

a) показать и назвать садовые растения. Какая их роль в нашей жизни?

б) показать и назвать декоративные растения. Какая их роль в нашей жизни? Есть ли среди них лечебные?

При организации проектной деятельности ДОУ по формированию здорового образа жизни важно ненавязчиво вовлекать родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребенком творчеств.

Обозначены прогнозы и задачи деятельности на следующий учебный год, а именно:

1. Разработать систему последовательных циклов познавательных занятий для детей с валеологической направленностью.
2. Углубить содержание знаний.
3. Расширить сферу деятельности.
4. Совершенствовать формы и методы работы с детьми в процессе занятий.

Задача моей работы - пропаганда здорового и творческого образа жизни, формирование у ребенка желания «сделать себя лучше, сильнее, умнее», научить его фантазировать и делать дело, иными словами – «создать свой собственный великолепный мир и воплощать его в реальность».

Причем не «когда - нибудь потом, в будущей взрослой жизни», а «сегодня, сейчас, немедленно, не теряя драгоценного времени».

Проведение экспериментальных занятий по блоку «Следи за датчиком настроения», направленных на формирование психологического здоровья воспитанников дало следующие результаты: процесс адаптации вновь прибывших детей прошел легко.

В конце учебного года планируется осуществить диагностику детей старшей группы.

Уровень знаний по теме: «Ознакомление с организмом человека (до изучения и после изучения темы)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы по теме** | **До изучения темы** | **После изучения темы** |
|  | Как ты понимаешь, что такое организм? | * знают - % * не знают - % | * знают - % * не знают - % |
|  | Какие части тела ты знаешь? | * знают - % * не знают - % | * знают - % * не знают - % |
|  | Из каких маленьких частичек состоит наш организм? | * знают - % * не знают - % | * знают - % * не знают - % |
|  | Какие органы ты можешь назвать? | * знают - % * не знают - % | * знают - % * не знают - % |
|  | Для чего человек должен знать свой организм? | * знают - % * не знают - % | * знают - % * не знают - % |
|  | Как можно использовать знания об организме в жизни? | * знают - % * не знают - % | * знают - % * не знают - % |

Хочется надеяться, что диагностика покажет, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области валеологии, что дети осознанно станут относиться к укреплению своего здоровья, а родители больше проявят интерес к изучению законодательных материалов и формированию валеологической и физической культуры в своей семье.

Хочу подчеркнуть в заключении существенные педагогические условия реализуемости приводимой системы работы:

* система работы возможна при наличии не только теоретической подготовленности в области валеологии, но и компетентности в практическом отношении.
* система работы предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагога, детей и их родителей.
* взаимодействие с родителями воспитанников будет конструктивным, если осуществляется через формы работы, которые:

- **актуальны**;

- **востребованы** родителями.

* основная работа по формированию здорового образа жизни ребенка-дошкольника проводится в семье, родителями при условии оказания им своевременной методической помощи.
* сотрудничествопедагога и родителей осуществляется на позициях диалога, что способствует реализации принципов гуманизации образования.

## 4. ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебное пособие. - Липецк: Липецкое изд-во, 1998.
2. Дмитриев А. А., Жуковин И. Ю. Некоторые концептуальные положения валеологической работы во вспомогательной школе//Московские педагогические чтения. Актуальные проблемы специальной педагогики и специальной психологии. 1999.
3. Жданова Т.Н. Игра-лото «Театр настроения», ОАО «Дом печати-ВЯТКА»,2005.
4. Зайцев Н. К., Колбанов В. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996.
5. Казаковцева Т.С. Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства». – Киров, 1997.
6. Карепова Т. Г., Жуковин И. Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!». - Психолог в детском саду. -2006. -№3. - с. 52-80.
7. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. СПб. : ДЕАМ, 1998.
8. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Ярославль: Академия развития.2000.-176с.
9. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья/ Пер. с английского. М.: Физкультура и спорт. 1991. 592с.
10. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. - СПб: Петроградский и К°,1995.
11. Торохова Е. И. Валеология: Словарь. - М.: Флинта: Наука. 1999.
12. Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции.- М.: Российское педагогическое агентство, 1997.

## Приложения к опыту

**Содержание**

1. Перспективный план работы для старшего дошкольного возраста.

2. Блоки системы работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!»

3. Конспекты занятий в подготовительной к школе группе детского сада по блоку «Следи за датчиком настроения» Программы «Наша традиция – быть здоровыми!»

4. Тест «Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?» (для педагогов и родителей)

5. Валеологическая газета для родителей «Будь здоров, малыш!»

6. Структурная модель работы по системе формирования культуры здорового образа жизни «Наша традиция – быть здоровыми!»

**Приложение 1**

**Перспективный план работы для старшего дошкольного возраста.**

**Сентябрь**

**Задача.**

1. Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела, организма: «Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, дышать, думать...

2. Воспитывать чувство гордости, что я - человек.

3. Вызвать интерес к дальнейшему познанию".

**Дидактическая игра:** «Умею - не умею» по типу «Съедобное не съедобное».

**Цель:** Поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости своими почти безграничными способностями.

.

**Рисование на тему: «Из чего сделан Я?».**

**Цель:** Выяснить, как дети представляют себе своё Я, свой организм, свои органы.

**Чтение художественной литературы о чистоте:** К.Чуковский «Мойдодыр», Агния и Павел Барто «Девочка Чумазая».

**Цель:** Закрепить с детьми культурно – гигиенические навыки

**Октябрь**

**Беседа с врачом о болезнях грязных рук и болезнях кожи,** **мерах профилактики.**

**Цель:** Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.

**Задача.**

1.Дать детям представление о том, что кожа - это кожный покров тела человека, она постепенно обновляется, а также выполняет много функций. Основное - это защита, высокая чувствительность.

2. Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.

**Художественное творчество на тему прочитанных произведений.**  
**Выставка рисунков.**

**Цель:** Выразить своё отношение к «грязнулям», как косвенными средствами, так и словесно.

**Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе.**

**Цель:** Воспитывать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку, грязи в помещении.

**Досуг на тему: «Кожа – помощница».**

**Цель:** Закрепить, углубить полученные знания, развивать логическое мышление.

**Ноябрь**

**Задача.**

1. Вызвать у детей желание совершенствовать физическое развитие.

2. Поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом.

**Занятие «Скелет и мышцы».**

**Цель:** Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию - скелет нашего тела.

**Дидактическая игра: «Опасно – неопасно».**

**Цель:**

Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.

**Чтение художественной литературы:** А. Барто «Я расту», С. Марша «Великан».

**Цель:** Воспитывать чувство сострадания к несчастию ближнего, желание помочь, доставить радость.

**Конструирование и лепка из книги Г. Юдина** «Главное чудо света».

**Цель:** Закрепить полученные знания и представления о скелете человека; умение анализировать и обобщать.

**Декабрь**

**Задача.**

1. Дать детям представление о работе сердца, его положение, строение.

2. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего организма вообще.

**Рисование на тему «Моё сердце!».**

**Цель:** Поддерживать интерес к познанию своего тела; выяснить, как представляют дети своё сердце.

**Сюжетно-ролевая игра «Больница».**

**Цель:** Воспитывать уважение к профессии врача, понимать её огромную роль и важность для каждого из нас.

**Чтение художественной литературы**. Г.Х. Андерсен «Снежная королева».

**Цель:** Дать детям представление о людях с крепким и «живым» сердцем; вызвать желание быть похожими на людей с «живым», отзывчивым сердцем.

**Коллективная аппликация «Правила здорового сердца».**

**Цель:** Помочь детям красиво и правильно оформить стену «Правила здорового сердца».

**Январь**

**Задача.**

1. Выяснить объём полученных знаний, степень их осознанности, умение руководствоваться ими на практике, скорректировать.

**Игра - занятие «В стране «Лёгких» или «Путешествие** **воздушных человечков».**

**Цель:** Дать детям представление о том, что дыхание - это одна из важнейших функций организма.

**Практические упражнения и простейшее экспериментирование.**

**Цель:** Учить детей прислушиваться к себе, уметь определять свои ощущения и их причины, развивать навыки наблюдения.

**Составить «Правила безопасного дыхания» вместе с детьми.**

**Цель:** Закрепление, анализ, обобщение изученного материала по разделу: «Дыхание».

**Экскурсия «За здоровьем в зимний лес».**

**Цель:** Закрепить представления о «чистом» и «грязном» воздухе; поддерживать желание заниматься зимними видами спорта.

**Февраль**

**Задача.**

1. Поддерживать интерес к дальнейшему «путешествию» по организму человека;

2. Познакомить с пищеварительным трактом и его основными отделами;

3. Показать возможность выполняемой каждым отделом работы.

**Игра-занятие «Об удивительных превращениях пищи внутри нас».**

**Цель:** Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами; Установить связь между сердечно-сосудистой системой и пищеварением.

**Игра «Путешествие на кухню».**

**Цель:** Познакомить детей с трудоёмким процессом приготовления пищи; Воспитывать чувство уважения и благодарности к людям труда.

**«В гости к тёте Зубной щётке».** Рассказ о зубах, правилах ухода за ними.

**Цель:** Познакомить детей с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами.

**Чтение художественной литературы:** Б. Заходер «Ма Пари-Кари», С. Маршак «Робин – Бобин».

**Цель:** Воспитывать в детях силу воли и чувство ответственности за других.

**Март**

**Задача.**

1. Дать детям представление о том, что мозг - важный орган человеческого организма.

2. Познакомить со строением, расположением, с его помощниками, с принципами их работы.

**Изодеятельность «Придумываю сны»**

**Цель:** Развивать воображение, память.

**Занятие «Про царя в голове» или «Суперсоветчик –** **суперответчик».**

**Цель:**

Познакомить с важным органом - мозгом, с его помощниками - нервными волокнами и спинным мозгом, с природой сновидений.

**Занимательный досуг «Что может делать мой мозг?»**

**Цель:** Закрепить и расширить представления о том, что всё, что они могут делать, они могут делать только благодаря тому, что у нас есть чудо-мозг.

**Дидактические игры, сюжетно-ролевые и подвижные игры.**

**Цель:** Уточнить знания детей о строении, жизнедеятельности, возможности человеческого организма.

**Апрель**

**Задача.**

Выяснить, понимают ли дети важность здорового образа жизни, человеколюбия для счастливого будущего.

**Рассказ детей на тему: «Каким я хочу быть».**

**Цель:**

Выяснить, желают ли дети быть здоровыми, заниматься спортом; быть милосердными, сочувствовать, помогать людям; стремиться никогда не унывать, быть весёлыми.

**Наблюдение за поведением детей, анализ детских высказываний, суждений.**

**Цель:** Выяснить, насколько осознаны полученные представления, опираются ли они на них в реальной жизни.

**Индивидуальный опрос по разработанной методике.**

**Цель:** Выявить полноту, глубину, достоверность представлений о человеческом организме, осознанности полученных знаний.

**Май**

**Задача.**

1. Выяснить, насколько осознаны полученные представления; опираются ли они на них при решении возникшей проблемы;

2. Используют ли в качестве проекта;

3. Прослеживается ли в поведении детей направленность на здоровый образ жизни.

Обобщённые занятия по теме: «Я и моё тело».

Дидактические, сюжетно-ролевые игры,

Подвижные игры.

Обсуждение прочитанных рассказов по темам: «Я и моё тело», «Как сохранить здоровье», «Правила безопасности жизни».

**Цель:** Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении тела человека, основных функциях органов тела, о возможностях человеческого организма.

**Приложение 2**

**Блоки системы работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!»**



**Приложение 3**

**Конспекты занятий в подготовительной к школе группе детского сада по блоку «Следи за датчиком настроения» Программы «Наша традиция – быть здоровыми!»**

**Основные цели занятий:**

1. формирование и укрепление психологического здоровья дошкольников;
2. повышение психоэмоциональной устойчивости;
3. развитие эмпатии у дошкольников.

**Занятие 1.**

**Тема:** **Настроение и здоровье.**

**Задачи:**

1. актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья;
2. развивать у дошкольников умение понимать и объяснять свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.

**Оборудование:** плоскостные или объемные куклы Неболейка (мальчик) и Хворайка (девочка) – персонажи взяты из книги И.И.Соковни-Семеновой «Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь» (4); датчик настроения (описание см. в предыдущей статье); листы А4, карандаши (по количеству детей); магнитофон (CD-проигрыватель), аудиокассеты (диски) с записью музыки для релаксации.

**Ход занятия.**

1. **Гимнастика**

- Здравствуйте, ребята! Начинаем наше занятие с гимнастики, займите на ковре места так, чтобы Вам было удобно. Итак, сначала мы будем Добрыми кошками. Кто покажет как выполнить это упражнение? (вызывается один ребенок, по желанию.

*Добрая кошка* (по Н.Л. Кряжевой (2), упражнения адаптированы автором)

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Дыхание ровное, спокойное. Попросить ребенка подумать о чем-то добром и радостном, улыбнуться, помяукать как добрая кошка. Взрослый в это время гладит ребенка по спине. Удерживать позу 10-15 секунд.

- А теперь наши кошки рассердились! Покажите, как они сердятся.

*Сердитая кошка* (по Н.Л.Кряжевой (2), упражнения адаптированы автором)

Полезно чередовать с позой доброй кошки. Исходное положение тоже, Далее ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Ребенка просят подумать о том, что его сердит и злит, можно «порычать» и «поцарапать коготками пол». Удерживать позу 10-15 секунд.

- Тише, тише, киски! Успокойтесь! Сейчас я буду гладить Вас по спинке и Вы успокоитесь…

Педагог гладит каждого ребенка по спине и все возвращаются к упражнению «Добрая кошка».

1. **Беседа с элементами игры «Настроение и здоровье».**

- Хорошо. Ребята! Посмотрите, кто это к нам пришел? (педагог показывает куклы)

Дети: К нам пришли Неболейка и Хворайка.

Педагог разыгрывает диалог кукол:

Хворайка: - Кто это тут так злился и кричал? Я думала, только у меня плохое настроение!

Неболейка: - А что случилось с твоим настроением?

Хворайка: - Мы на занятии аппликацию делали, у меня не получилось: клей повылез, домик криво приклеился, вот я и расстроилась!

- Ребята! Давайте попробуем помочь нашим друзьям! Вы помните, как настроение влияет на здоровье? (если у человека часто плохое настроение, он чаще болеет, он не может добиться в жизни успехов, расстраивается больше, и его здоровье становится еще хуже).

- Какое настроение у Неболейки? (хорошее)

- Какое настроение у Хворайки? (плохое)

- Помните, какую рожицу мы рисуем на наших занятиях около того, что полезно для здоровья? (веселую) Около того, что вредно для здоровья? (грустную)

- Назовите полезные для здоровья эмоции и чувства. (любовь, дружба, щедрость и т.п.)

- Назовите вредные для здоровья эмоции и чувства. (злость, страх, ненависть и т.п.)

- Вот видишь, Хворайка, как настроение на здоровье влияет! Сейчас мы тебе один прибор очень нужный покажем!

1. **Работа с Датчиком настроения.**

- Вам знаком этот прибор? (Да – это Датчик настроения)

- Какое у Вас сейчас настроение? Почему?

Дети отвечают, стрелка устанавливается на соответствующем делении датчика (как правило, это Веселая рожица).

- Какое настроение у Хворайки? (Плохое).

Датчик устанавливается на Грустную рожицу.

Хворайка: - Ой! А как мне исправить настроение? Подскажите, пожалуйста! (надо быть внимательнее на занятиях, стараться, если что-то не получается попросить помощи у воспитателя или товарищей).

Хворайка: - Как я сама не догадалась?! Кажется стрелка моего датчика переместилась на Хорошее настроение (переводит стрелку). Спасибо Вам!

Какой хороший приборчик! А давайте его нарисуем? Садитесь за столы.

1. **Индивидуальная работа – рисунок.**

На индивидуальных листах дети рисуют Датчик настроения, при необходимости оказывают помощь друг другу. После занятия рисунки вшиваются в альбомы индивидуальной работы.

- Какие замечательные Датчики настроения у Вас получились! Как Вы считаете, нужно ли каждому из нас следить за своим внутренним Датчиком для того, чтобы быть здоровым? (Да) Почему? (потому что плохое настроение плохо сказывается на здоровье). Верно, именно поэтому Правило Нашей традиции - быть здоровыми гласит: «Следи за датчиком настроения».

1. **Релаксация под музыку и звуки природы.**

Хворайка: - Я столько нового узнала сегодня! Спасибо Вам, ребята! Нам пора, до свидания! (куклы уходят).

-Гости ушли, а мы с Вами снова займем места на ковре. Устраивайтесь поудобнее, закройте глаза, слушайте Волшебную музыку, отдыхаем.

**Занятие 2.**

**Тема:** *Профилактика негативных эмоций (страх, агрессия, зависть и т.п.)*

**Задача:** закрепить умение детей регулировать свое поведение и эмоциональное состояние.

**Оборудование:** куклы Неболейка и Хворайка; карточки различных цветов размером 15х15см; Датчик настроения; карточки с изображением различных эмоций (из дидактической игры Т.Н. Ждановой «Театр настроений» или изготовленные самостоятельно).

**Ход занятия.**

1. **Гимнастика.**

-Добрый день, ребята! Как всегда наше занятие начинаем с гимнастики.

* + Добрая кошка
  + Сердитая кошка
  + Прыгающий кузнечик (Н.Л. Кряжева (2))

Ребенок лежит на животе, касаясь подбородком пола. Руки вдоль тела ладонями вниз. Сделав спокойный вдох и выдох, нужно одновременно как можно выше поднять руки ладонями вверх и прямые ноги. Держать позу 5-10 секунд. Затем с выдохом плавно опустить руки и ноги. Отдохнуть необходимо лежа на животе; можно повторить 2-3 раза.

1. **Дидактическая игра «Настроение и цвет».**

Появляются Неболейка и Хворайка.

Неболейка: - Здравствуйте, ребята! Мы наблюдали, как Вы гимнастику делали. Молодцы! А как называется последнее упражнений? (прыгающий кузнечик)

Неболейка: - Помните у Чуковского в «Мухе-Цокотухе» были такие слова «а кузнечик, а кузнечик, ну совсем как человечек: скок-скок, за кусток, под мосток и молчок!»? почему он так поступил? Что случилось? (он испугался паука).

Хворайка: - Ой! Я тоже пауков боюсь!

Неболейка: - Друзья! Как Датчик настроения покажет Страх? (грустная рожица)

Неболейка: - Значит, он вреден для здоровья? (да). А какого цвета страх?

Дети выбираю карточку соответствующего цвета, и объясняют свой выбор.

Неболейка: - Часто мы боимся того, что не может причинить нам никакого вреда (темнота, тараканы, мыши). Многие дети боятся отвечать на занятии воспитателю. Но если стараться, быть внимательным, то это не так уж страшно, правда? Лучший способ бороться со страхом – это учиться и узнавать новое. Что-то хорошо знакомое никогда не вызывает у нас такого сильного страха, как совершенно неизвестные предметы (по Роттенбергу (3)).

Хворайка: - Да. Ты прав, Неболейка. Ребята, а Вы чего-нибудь боитесь?

Дети называют свои страхи и все вместе ищут пути их преодоления.

Неболейка: - Молодцы! С одни вредным для здоровья чувством мы покончили, а какие еще вредные чувства Вы знаете? (гнев, злоба, зависть, ненависть) Какого они цвета?

Дети подбирают карточки соответствующего цвета и объясняют свой выбор.

Неболейка: - Давайте вспомним, чем вредны эти чувства, и как с ними бороться.

*Зависть* - очень плохое чувство, оно вредит нашему здоровью. Не стоит завидовать ребенку, у которого много игрушек, но нет настоящих друзей. Лучше развивать в себе хорошие черты и общаться с людьми.

*Гнев и злоба* – очень вредны. Нужно научиться их сдерживать и решать вопросы мирным путем.

*Ненависть* одно из самых плохих чувств. Старайтесь в жизни обходиться без нее. Если какой-то человек тебе не нравится, попытайся понять его: может быть его нужно пожалеть? В крайнем случае проводи меньше времени с этим человеком, избегай его компании, но только удержись от ненависти (описание чувств дано по Роттенбергу (3).

Хворайка: - Ой! А полезные для здоровья эмоции кто-нибудь помнит? Давайте скорее переводить Датчик настроения на Веселую рожицу! Какого цвета полезные эмоции?

Дети называют эмоции (любовь, дружба, щедрость и т.п.), выбирают цвет и объясняют свой выбор.

- Молодцы! Вы перевели Датчик настроения. Нужно научиться следить за таким Датчиком внутри себя и стараться поддерживать его на отметке «Хорошее настроение», тогда Вы будите легко справляться с трудностями и Ваше здоровье не будет страдать из-за плохого настроения.

1. **Игра на закрепление «Следи за Датчиком настроения».**

- Сейчас каждый из Вас выберет карточку, на которой нарисовано настроение или эмоция, назовет, что там изображено. Затем мы разделим эти карточки на две кучки (рядом с Датчиком): что полезно для здоровья, а что вредно.

- Ну что, Хворайка, ты поняла, как следить за Датчиком настроения?

Хворайка: - Да! Спасибо! До свидания, ребята! До новых встреч!

Куклы уходят.

1. **Релаксация под музыку и звуки природы.**

- Вы хорошо занимались сегодня, молодцы! Давайте отдохнем! Устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза, слушайте Волшебную музыку.

**Занятие 3.**

**Тема:** *Театр настроений.*

**Задачи:**

1. закрепить у детей умение изображать различные эмоциональные состояния;
2. закрепить умение работать в коллективе.

**Оборудование:** куклы Неболейка и Хворайка; Датчик настроения; дидактическая игра «Театр настроений» Т.Н.Ждановой (1) (или маски с изображением различных эмоциональных состояний; большой лист бумаги, краски.

**Ход занятия.**

1. **Гимнастика.**

- Здравствуйте, ребята! Вы готовы начать наше занятие? (Да) Тогда приступим к гимнастике.

* + Добрая кошка,
  + Сердитая кошка,
  + Красивый цветок (дыхательное упражнение)

Сидя, спина прямая, ноги подогнуть «по-турецки», поднимаем руки вверх - вдох, опускаем – выдох. Повторить несколько раз.

1. **Следи за Датчиком настроения.**

Хворайка: - Привет, ребята! Какие тут красивые цветы сейчас цвели! Даже у меня настроение от этого хорошим стало! Вот! (показывает на Датчик настроения) а у Вас какое настроение? Расскажите и покажите!

Дети рассказывают о своем настроении и устанавливают Датчик в соответствующем положении. Если настроение отрицательное все вместе пытаемся найти пути его исправления.

1. **Театр настроений.**

Неболейка: - Друзья, Вы были когда-нибудь в театре? (Да) актеры могут изобразить любую эмоцию. Давайте и мы с Вами на время станем актерами! Каждая маска изображает какую-то эмоцию, попробуйте угадать какую!

Детям поочередно демонстрируются маски из дидактической игры «Театр настроений» (1).

-Эти маски не простые, они волшебные! Если их примерить на себя, Вы сможете показать ту же эмоцию, что изображает маска. Попробуем? (Да)

дети изображают эмоции, при необходимости педагог оказывает помощь, демонстрирует образец.

1. **Картина настроений.**

- Вот такой Театр настроений у нас получился! А сейчас мы будем рисовать Картину настроений. Каждый из Вас может выбрать любое место на листе и изобразить красками свое настроение на данный момент. Помните, что мы РИСУЕМ ВМЕСТЕ, а значит нужно уметь помогать друг другу, уступать и ни в коем случае не ссориться!

Дети рисуют под релаксационную музыку и звуки природы.

- Вот какая замечательная картина у нас получилась! Расскажите, что Вы нарисовали!

Если настроение какого-либо ребенка отрицательное – пробуем найти способ его исправления.

Неболейка и Хворайка: Спасибо, друзья! Мы как всегда узнали много интересного. До скорых встреч!

1. **Релаксация под музыку и звуки природы.**

- Вы хорошо занимались сегодня, молодцы! Давайте отдохнем! Устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза, слушайте Волшебную музыку.

**Занятие 4.**

**Тема:** *Урок для родителей.*

**Задачи:**

1. закрепить умение изображать различные эмоциональные состояния;
2. формировать у родителей положительную мотивацию к воспитанию у детей здорового образа жизни.

**Оборудование:** куклы Неболейка и Хворайка; Датчик настроения; дидактическая игра «Театр настроений» Т.Н.Ждановой ( ) (или маски с изображением различных эмоциональных состояний; большой лист бумаги, краски.

**Ход занятия.**

1. **Гимнастика.**

- Ребята! Сегодня у нас в гостях Ваши родители. Научим их делать гимнастику? (Да) кто покажет, как правильно выполнять упражнения?

По желанию вызывается один ребенок, родители выполняют гимнастику вместе с детьми.

* + Добрая кошка,
  + Сердитая кошка,
  + Красивый цветок (дыхательное упражнение)

1. **Следи за датчиком настроения.**

- Спасибо, уважаемые родители! Вы старались, у Вас замечательно получилось! А сейчас мы покажем Вам очень интересный прибор – Датчик настроения. Он показывает наше настроение: хорошее или плохое (демонстрируется положение стрелки Датчика). Сейчас ребята расскажут Вам о том, как настроение влияет на здоровье.

По желанию вызываются дети.

- Назовите полезные для здоровья эмоции (любовь, дружба, щедрость).

- Назовите вредные для здоровья эмоции (страх, зависть, ненависть).

- Как избавиться от отрицательных эмоций? (стараться узнавать новое, помогать друзьям, быть щедрым и т.п.)

1. **Театр настроений.**

- Уважаемые родители! Вы были когда-нибудь в театре? Актеры могут изобразить любую эмоцию. Давайте и мы с Вами на время станем актерами! Каждая маска изображает какую-то эмоцию, попробуйте угадать какую!

Поочередно демонстрируются маски из дидактической игры «Театр настроений» (1).

-Эти маски не простые, они волшебные! Если их примерить на себя, Вы сможете показать ту же эмоцию, что изображает маска. Попробуем? (Да)

Родители и дети изображают эмоции, при необходимости педагог оказывает помощь, демонстрирует образец.

1. **Коллективное упражнение «Ладошки».**

- Вот такой замечательный Театр настроений у нас получился! А сейчас мы будем рисовать не менее замечательную картину …из наших ладошек.

«Ладошки»

1. Беседа о различных цветах красок:
   * Какой цвет веселый?
   * Какой грустный?
   * Каким цветом рисует здоровая кисточка?
   * Каким цветом рисует больная кисточка?
2. Каждый участник выбирает цвет краски по желанию, объясняет (по возможности) свой выбор, называет предметы такого же цвета
3. Каждый участник оставляет на большом листе отпечаток своей ладони выбранного цвета (очередность рисования каждый участник упражнения выбирает сам.
4. «Ладошки» подписываются
5. Анализируется коллективный рисунок:
   * Веселый или грустный?
   * Почему?
   * Каких красок больше?

- Какие веселые ладошки! Они украсят наш холл, пусть весь детский сад увидит их. Вы не против?

1. **Релаксация под музыку и звуки природы.**

- Уважаемые родители, спасибо, что пришли на наше занятие. Надеемся, что Вы увидели на нем что-то интересное для себя. Сейчас мы предлагаем Вам отдохнуть вместе с нами, устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза, слушайте Волшебную музыку.

После занятия проводится небольшая беседа с родителями с целью выявления их мнения и впечатлений от занятия.

**Занятие 5.**

**Тема:** *Закрепление знаний, умений, навыков по блоку «Следи за Датчиком настроения».*

**Задача:** закрепить знания, умения, навыки по блоку «Следи за Датчиком настроения».

**Оборудование:** куклы Неболейка и Хворайка; Датчик настроения; мяч; коробка, цветная и оберточная бумага, картинки с изображением улыбающихся людей, сказочных персонажей, животных, клей (для изготовления Копилки положительных эмоций).

**Ход занятия.**

1. **Гимнастика.**

- Ребята! Сегодня мы повторим, что же нужно делать для того, чтобы соблюдать Правило «Следи за Датчиком настроения». Начнем занятие с гимнастики.

* Добрая кошка,
* Сердитая кошка,
* Красивый цветок (дыхательное упражнение)

1. **«Вопрос - ответ» (игра с мячом).**

Неболейка: - Здравствуйте, друзья! Да, а Вы знаете, почему при встрече говорят «здравствуйте»? это означает «будьте здоровы». Вот так люди желают друг другу здоровья. Не забудете здороваться при встрече? (Нет)

- Здравствуйте, здравствуйте, Неболейка и Хворайка! Давайте поиграем в игру с мячом. Я буду бросать мяч кому-то из ребят и задавать вопрос, а ребята - отвечать и бросать мяч мне. Попробуем? (Да)

- влияет ли настроение на здоровье?

- какие полезные для здоровья эмоции Вы знаете?

- какие вредные для здоровья эмоции Вы знаете?

- как нужно следить за Датчиком настроения внутри нас?

- что можно посоветовать Хворайке, которая завидует девочке, у которой есть красивая кукла?

- что можно посоветовать Хворайке, которая боится темноты?

- что можно посоветовать Хворайке, которая злиться, что ее не пустили гулять?

И другие вопросы по материалам занятий данного блока.

1. **Упражнение «Зеркало».**

Хворайка: - Вот спасибо за советы! Помните, мы учились изображать эмоции в «Театре настроений»? (Да). Я придумала новую игру – «Зеркало»! надо разделиться на пары: один человек в паре показывает эмоцию, второй – угадывает ее и как «зеркало» повторяет эту эмоцию, потом меняемся местами.

Работа в парах.

1. **Копилка положительных эмоций.**

- Ребята! Предлагаю Вам сделать вот из этой обыкновенной коробки необыкновенную вещь – «копилку положительных эмоций».

Совместно с детьми коробка обклеивается цветной и оберточной бумагой, картинками и т.п.

- Эта копилка останется в нашей группе. В ней мы будем копить положительные эмоции: добрые дела, праздники, радостные события; о них можно рассказать или нарисовать. Может кто-то хочет уже сейчас опустить в копилку частичку своего хорошего настроения?

По желанию высказываются дети.

Неболейка и Хворайка: - Замечательная Копилка у Вас получилась! Мы тоже в ней будем копить свои положительные эмоции, а сейчас нам пора, до свидания!

1. **Релаксация под музыку и звуки природы.**

- Мы славно потрудились сегодня! Вспомнили все, что нужно делать для того, чтобы соблюдать Правило Нашей традиции – быть здоровыми: «Следи за датчиком настроения». Теперь можно и отдохнуть: устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза, слушайте Волшебную музыку.

**Список аудиоматериалов.**

Серия RELAX «Музыка для релаксации»; Квадро; Creative attraction, 2001

* Голубая лагуна
* Магия волн
* Остров мечты
* Музыка прибоя
* Тропический рай
* Коралловый риф

Серия «Музыка для релаксации», Targert hit international music publishing

* Магия волн
* Музыка прибоя
* Волшебство леса
* Морской бриз
* Дыхание весны
* Тайны джунглей
* Тропический остров
* Океанский пляж

**Приложение 4**

**Тест «Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?»**

**(для педагогов и родителей)**

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?
   * непривычная утомляемость
   * зимняя простуда
   * хроническое несварение в желудке.
2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?
   * не включаю на полную громкость;
   * в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
   * не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.
3. Как часто Вы меняете зубную щетку?
   * два раза в год
   * каждые 3 -6 месяцев
   * как только она обретет потрепанный вид.
4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?
   * частое мытье рук
   * противогриппозная прививка
   * отказ от прогулок в холодное время года.
5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?
   * ранним вечером
   * с восходом солнца
   * в середине дня.
6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?
   * каждый час;
   * каждые полчаса;
   * каждые 10 минут.
7. Какое из утверждений соответствует истине?
   * можно загореть даже в облачный денек
   * если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10
   * смуглым людям не нужна защита от солнца
8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?
   * отказ от завтрака, обеда или ужина
   * сокращение потребления алкоголя
   * исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.
9. Как правильно дышать?
   * ртом
   * носом
   * ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.
10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?
    * химическая завивка
    * сушка волос феном
    * обесцвечивание волос.

**Подведите итог**:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),сложите полученные очки.

**8 - 10 баллов** - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

**5 - 7 баллов** - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

**4 и меньше баллов** - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

**Приложение 5**

**Валеологическая газета для родителей «Будь здоров, малыш!»**

**Семь родительских заблуждений о морозной погоде**

1. Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.
2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.
3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок еще не может сказать "Мне холодно", не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система теплорегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радует и "умилительная" зимняя картинка - спящий в санках ребёнок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.
4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.
5. Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок - ушанок, шапок - шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

1. Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебное пособие. - Липецк: Липецкое изд-во, 1998. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. - СПб: Петроградский и К°,1995. [↑](#footnote-ref-1)
2. Торохова Е. И. Валеология: Словарь. - М.: Флинта: Наука. 1999. [↑](#footnote-ref-2)
3. Зайцев Н. К., Колбанов В. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996. с. 148-153. [↑](#footnote-ref-3)
4. Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции.- М.: Российское педагогическое агентство, 1997. [↑](#footnote-ref-4)
5. Дмитриев А. А. , Жуковин И. Ю. Некоторые концептуальные положения валеологической работы во вспомогательной школе//Московские педагогические чтения. Актуальные проблемы специальной педагогики и специальной психологии. 1999. с. 190 – 193. [↑](#footnote-ref-5)