**Методические рекомендации к работе по валеологии.**

Всех нас, взрослых, беспокоит здоровье наших детей. Данные последних комплексных обследований петербургских детей свидетельствуют о неутешительных показателях. Лишь 10% пятилетних детей признаны здоровыми. Среди заболеваний наиболее часто встречаются нарушения опорно-двигательного аппарата(63%),отклонения в работе сердечно-сосудистой системы(33%), болезни желудочно-кишечного тракта (18%). Причем частота этих и других заболеваний с возрастом только возрастает. Но подобные показатели характерны и для других регионов России.

На здоровье человека влияют несколько факторов:

25%-экология, климат.

25%-наследственность.

10%-организация здравоохранения.

40%-образ жизни, социально-педагогические условия. Это 20%-труд и быт и 20%-привычки и поведение. Именно на эти 20% педагоги могут и должны оказывать влияние.

Здоровье – это состояние физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и недомогания. Медицина и здравоохранение не равнозначны. Здравоохранение охраняет, но не сохраняет. Медицина делится на два поля: лечебная и профилактическая. В профилактической сфере педагоги тоже немало могут сделать. Влияние на привычки и поведение, совместная деятельность с детьми по профилактике заболеваний – все это указывает на необходимость внедрения в дошкольных учреждениях валеологического образования.

Валеология - область научных знаний об укреплении здоровья человека посредством оздоровления его образа жизни.

Валеологическое воспитание - новое направление дошкольной педагогики. Некоторые спросят, а зачем нам это новое, если в детских садах давным-давно есть раздел о воспитании культурно-гигиенических навыков и самообслуживании? Цель валеологического воспитания намного шире: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, как потребности есть, пить, одеваться. Выдающийся педагог – реформатор, автор «педагогики сердца» Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

В дошкольный период у ребенка может быть заложено понимание последствий поступков, привычек, поведения человека с его здоровьем. Обучение и воспитание предполагает овладение системой знаний, таких как «Я и мое здоровье», «Я и природа», «Я и другие люди».

Валеологическое образование органично входит во все виды деятельности ребенка. Учитывая особенности возраста детей, воспитатель может использовать дидактические игры, применять во время совместной деятельности игровые приемы и упражнения, предложить детям несложные умственные задачи. Поскольку игра-наиболее естественный и распространенный вид деятельности детей, необходимо подобрать дидактические игры, в которых присутствовала бы активная валеологически правильная, развивающая задача. «Валеологический коврик», «Хорошо - плохо», «Найди ошибку», - эти игры решают следующие задачи: умение установить зависимость между поступками и последствиями, охрана и уход за органами.

Предметные игры - это игры с предметами культурно-гигиенического плана. В них уточняются, конкретизируются представления о свойствах и качествах предметов, необходимых для поддержания здоровья, гигиены тела. Такие, как «Волшебный мешочек», «Чудесный кубик», «Такие разные душистые кусочки мыла», «Удивительное зеркало». Предметные игры особенно хорошо использовать в младшей группе.

Настольно-печатные игры дают возможность закрепить полученные знания в самостоятельной деятельности: «Азбука полезных продуктов», «Меню для здоровья», «Лото осторожностей», «Валеология малышам». Дидактическая задача: установить связь между употреблением полезных продуктов и здоровьем, научиться видеть опасные ситуации и избегать их, зная, как это делать.

После совместной деятельности в старшей и подготовительной группе по теме «Кожа и уход за ней», познакомьте детей с тактильными дощечками и поиграйте с ними. Серия игр с дощечками поможет в развитии воображения, обучении рассказыванию, разовьет тактильную память. Серия игр «Безопасное путешествие в сказку» поможет на примерах сказочных героев обучиться правильному поведению. Дети видят причинно-следственные связи: если ты обидел кого-то, то обидят и тебя. Не слушая старших, попадешь в беду. Ты к миру с добром и тебя отблагодарят.

Словесные игры не требуют специального оборудования. В них можно играть на прогулке: «Нужно - не нужно», «Полезно - неполезно», «Съедобно - несъедобно». Дидактическая задача: закрепить знания о том, как уберечь, как ухаживать за разными органами и частями тела, какие есть вредные для здоровья привычки и продукты.

Всемирная организация здравоохранения давно бьет тревогу по поводу загрязнения окружающей среды. По ее данным в России 53млрд. тонн грязных отходов, это по 471кг на 1кг веса каждого россиянина! В раздел «Я и природа» включен аспект развития у детей эмоциональной отзывчивости, желания активно защищать природу. Такие игры, как «Запрещающие знаки», «Зеленый город», «Мы - дети планеты Земля», «Космическое путешествие» вырабатывают умение наблюдать, делать выводы, воспитывают логику мыслей. Наличие экологических представлений, эмоционально-положительного отношения к природе и организация полезной деятельности детей являются основой осознанного бережного отношения к природе. Игры «Подбери листок», «Доктора природы», «В лес по ягоды», «Мои друзья животные» закрепляют представления детей о безопасном взаимодействии с природой.

В разделе «Я и другие люди» формируем у детей понятие их психического благополучия от умения ладить с другими людьми. Медитация «Мир, свет и любовь всем, кто рядом со мной» настраивает на дружбу, взаимопонимание. Дидактические игры «Угадай, какое настроение», «Помоги другу» помогают понять, в каком настроении человек и соответственно реагировать, учат коммуникабельности.

Здоровье человека связано с семьей. Очень важный аспект - семейный иммунитет. Если в детстве заложили в ребенка добро, теплоту отношений, то этот ребенок крепче в жизни. Счастлив тот человек, кто может рассказать дома о своих проблемах и его поймут и поддержат. Беседы с родителями «Научите ребенка радоваться», «Психогимнастика и сказка- фактор эмоциональной устойчивости детей», «Ювенальная политика России», информация на стенде «Человек-главное чудо света» помогут в этой работе.

После нескольких занятий с детьми можно давать для самостоятельной деятельности разные виды гимнастик. Они выполнены в картинках.

1 «Гимнастика для глаз».

2 «Гимнастика для профилактики плоскостопия».

3 « Гимнастика для улучшения пищеварения».

4 «Волшебные точки» (Профилактика простуды).

5 «Массаж ладоней грецкими орехами».

6 «Массаж ладоней щеткой-расческой».

В совместной обучающей деятельности хорошо использовать мнемотехнические приемы: коллажи, мнемотаблицы.

Экспериментальная работа в старшей и подготовительной группе помогает педагогу в большей убедительности слов о пользе того или иного для организма, о безопасности поведения, о профилактике заболеваний. Например, детям очень нравится угадывать по запаху с закрытыми глазами, что лежит в стаканчике (Совместная деятельность по теме «Нос и уход за ним», «Мир запахов») или собирать игрушки с завязанными глазами (Тема «Глазки-подсказки»), рассматривать в микроскопе немытое яблоко.

Детей надо заинтересовать и направить. Безусловно, без поддержки родителей эта работа не эффективна. Только в контакте, только в сотрудничестве можно добиться успеха.