«КУБАНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКА»

**Слайд №1**

*Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Кто крепок душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства. Научись владеть телом и душой и станешь здоровым, а значит счастливым.*

 *(древнегреческий философ Эпиктет)*

**Слайд№2**

* 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.***

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. Родителям важно осознать значение личного примера.

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

**Слайд №3**

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”.

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.

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.

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.

**Слай №4**

Поэтому в работе с детьми важно помнить «Наилучший наставник во всем — привычка» ([Плиний](http://www.wisdoms.ru/avt/b188.html)) и «[Доброе дело](http://www.wisdoms.ru/43.html) совершается с усилием, но когда усилие повторено несколько раз, то же дело становится привычкой» [Толстой Л. Н.](http://www.wisdoms.ru/avt/b237.html)

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.

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.

1.Целью нашей работы по формирование валеологической культуры дошкольников, стало ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

2. Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий, с целью оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Формировать здоровьесберегающее сознание детей, а также здоровьесберегающие навыки и привычки на основе валеологических знаний;

2. Формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни;

3. Развивать знания и умения направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, проектировать собственный вариант здорового образа жизни;

4. Воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т. е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;

5. Воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;

6. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей.

В своей работе мы руководствовались следующими принципами:

1. Принцип доступности:

• учет возрастных особенностей детей;

• адаптированность материала к возрасту.

2. Принцип систематичности и последовательности:

• постепенная подача материала от простого к сложному;

4. Принцип дифференциации:

• учет возрастных особенностей;

**Слайд №5**

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.. Одним из средств валеологического воспи**т**ания мы используем Кубанские народные игры. Психологами установлено, что игра представляет собой ведущую деятельность в период дошкольного детства, обеспечивая переход к следующей ведущей деятельности – учебной у младших школьников. Оздоровительная роль игры, прежде всего, проявляется в формировании эмоционального мира ребенка, возникающая в игровых действиях. Положительные, да и отрицательные (конечно до определенной степени!) эмоции могут рассматриваться как надежный, антистрессовый, фактор, предупреждающий развитие, каких-либо нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем. Для оздоровления дошкольников мы используем кубанские народные игры. Специально для этого в нашей группе были созданы: «Кубанский уголок» с предметами быта и фотоальбомом, «Спортивный уголок»

**(Слайд 4, 5 )** оснащенный атрибутами для подвижных народных игр. Оформлена зона здоровья с дидактическими играми и пособиями. В помощь воспитателю имеется картотека кубанских народных игр. Народная игра ярко отражает образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои. Она учит детей обладать ловкостью, быстротой движений, проявлять смекалку, выдержку. Народные игры, которые мы используем в своей работе, знакомят детей со своеобразием языка. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивая, заинтересованное отношение к культуре родного края. Создается эмоционально-положительная основа для развития патриотических чувств; любви и преданности малой Родине. По содержанию кубанские игры классически, лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развивают речь, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире.

**Слайд №8,9,10.** Большое воспитательное значение заложено в правилах игры, они определяют весь ход игры. Регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. Игра требует внимания, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий.

**Слайд №11,12**.Народные игры содействуют расширению сенсорной сферы развития ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т.е мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату. Знакомя детей с народными играми ставили перед собой задачу научить детей самостоятельно и с удовольствием играть, что способствует оздоровлению детей.

**Слайд №14,15.**

Объясняя новую игру, даем представление о ее содержании, последовательности игровых действий, правилах игры. Предварительно рассказываем о жизни казаков. Показываем иллюстрации, предметы быта, заинтересовываем казачьим фольклором. В ходе игры мы привлекаем ребят к ее содержанию, следим за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делаем краткие указания, поддерживаем и регулируем эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих. Приучаем их ловко и быстро действовать, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения цели и при этом испытывать радость.

# Слайд №16

# Итак, народные кубанские игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой активной личности. Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.