**Выступление на педагогическом совете**

**«ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНИКА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека становится все более острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения. Современные исследования как взрослых, так и детей, показывают, что уровень здоровья человека в наши дни значительно снижен, уменьшилась продолжительность жизни, увеличилась склонность к заболеваемости, особенно в периоды эпидемий. Успешность в работе и в личной жизни во многом зависит от состояния здоровья, как физического, так и психологического. В основном состояние тела и духа человека зависит на 50% от образа его жизни. Оттого одной из важных задач перед родителями и педагогами стоит сохранение здоровья в процессе обучения, воспитания и игры. А поскольку закладка основ личности происходит еще в дошкольном возрасте, искусством укрепления и сохранения здоровья необходимо заниматься с детского сада. Именно это является целью валеологии.

Термин **валеология** (лат. valeo - здравствовать) принадлежит врачу, доктору мед. наук, профессору Брехману. Под этим термином следует понимать науку и сферу человеческой деятельности, изучающую возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды, путем ведения здорового образа жизни.

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.

***Задачами*** воспитания валеологической культуры в детском саду являются:

- формирование осознанного отношения к здоровью, как ведущей ценности и мотивации к здоровому образ жизни;

- накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающий, укрепляющих и сохраняющих здоровье;

- становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания первой медицинской помощи.

Согласно ФГОС ДО одной из основных задач дошкольных образовательных учреждений является задача охраны жизни и укрепления физического и психического здоровья детей. Дошкольные образовательные учреждения, выполняя социальный заказ, несут полную ответственность за воспитание человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого. В Уставе ДОУ, как и в образовательной программе нашего детского сада задача охраны и укрепления здоровья дошкольников также находится на первом месте.

Однако результаты посещаемости, наблюдения за дошкольниками старшего дошкольного возраста и беседы с ними показали то, что дети имеют недостаточный уровень физической активности и не владеют в полной мере валеологической культурой.

Ухудшение состояния здоровья детей продиктовало необходимость разработки и внедрения целостной системы мероприятий, направленной на достижение положительных результатов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников, формировании у них валеологической культуры. В образовательную деятельность с детьми необходимо включать здоровьесохраняющие технологии и здоровьеукрепляющие приемы, которые способствуют физическому, психомоторному, речевому, эмоциональному развитию.

Для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно-образовательная работа в ДОУ и семье.

Направления этой работы:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

- формирование элементарных представлений об окружающей среде.

В образовательной деятельности ДОУ для детей старшего дошкольного возраста широко используется парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». Эта программа разработана специалистами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по делам гражданской обороны, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий. На основе программы коллективом авторов под руководством Н.Н. Авдеевой, Н.Л. Князевой и Р.Б. Стеркиной была разработана система развивающих заданий для детей старшего дошкольного возраста. Задания предполагают разные формы взаимодействия детей и взрослых (игры, тренинги, занятия, беседы) и направлены на формирование основ экологической культуры, ценностей здорового образа жизни, осторожного обращения с опасными предметами, безопасного поведения на улице. Материал на эти темы дается детям в доступной форме и строится на раскрытии причинно-следственных связей человека с окружающей средой. Программа содержит следующие разделы: «Ребенок и другие люди», «Ребенок и природа», «Ребенок дома», «Здоровье ребенка», «Эмоциональное благополучие ребенка», «Ребенок на улице».

В ДОУ используются различные виды здоровьесберегающих технологий (медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, образовательные и др.).

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно - развивающей среды в группе. В каждой группе нашего ДОУ есть организацию валеологических уголков и спортивные центров, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Есть различное спортивное оборудование (мячи, скакалки, ракетки, кегли, кольцебросы), которое помогает дошкольникам найти выход своей энергии, развить свои скоростно-силовые качества, ловкость. Есть нестандартное, изготовленное своими руками оборудование (дорожки со следами, мешочки с песком различных форм, баночки из под йогуртов, наполненные песком, и т.д., набивные мячи и т.д.).

Большое внимание уделяется соблюдению воздушного режима в группах, организации прогулок на свежем воздухе, поддержанию температурного режима.

Чтобы сформировать у ребят чувство ответственности за своё здоровье, научить их самим заботиться о нём, изменять своё поведение, необходимо подбирать эффективные формы и методы обучения. В старшей и подготовительной группах был разработать и реализован цикл занятий, направленных на расширение валеологических представлений дошкольников, развитие их познавательной активности и самостоятельности. Например: «Где прячется здоровье», «Мои друзья – витамины», «Здоровое питание – здоровая жизнь», «Что находится внутри меня», «Откуда берутся болезни», «Чтобы глаза хорошо видели».

В совместной деятельности с детьми были проведены беседы «Как заботиться о своем здоровье», «Откуда берутся болезни», «Что такое правильная осанка?» «Чтобы зубы были крепкими», «Зимние виды спорта», «Дары природы», «Как правильно чистить зубы», «Как растет и развивается все живое», «Врачи – наши помощники».

Использовались игры дидактического содержания: «Вредные и полезные привычки», «Кому что нужно?», «Витаминное лото», «Угадай на вкус», «Мой режим дня».

В целях ознакомления детей с художественной литературой был подобран материал по данной теме (К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», Г. Зайцев «Приятного аппетита», Маршак С. «О мальчиках и девочках», Огден Нэш «Микроб», энциклопедия «Моя первая книга о человеке»).

В свободное время воспитатели с детьми разучивали пословицы и поговорки о здоровье: «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Кто аккуратен, тот и людям приятен», «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» и т.д.

В беседах с детьми обращаем внимание на то, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих. Например, когда чихаешь или кашляешь, надо прикрывать рот и нос платком. Рассказывая о болезнях, учить детей считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью. Такие беседы помогают воспитанию гуманного отношения к людям, сочувствия, сопереживания, желания помочь. И в то же время такие беседы помогают ребёнку задуматься о необходимости беречь себя, о мерах безопасности дома и на улице.

Приобщая детей к ЗОЖ обращаем на то, что вокруг нас очень много лекарственных растений, которые помогают нам быть здоровыми. Совместными усилиями педагогов и воспитанников оформлен гербарий «Лекарственные растения нашей местности», в уголках природы есть картотеки «Лекарственные растения», «Витамины вокруг нас». Опираясь на личный опыт ребенка, рассказываем, что лекарственные растения растут не только в дикой природе, но и есть комнатные лекарственные растения: алоэ, каланхоэ и др.

Музыкальное воспитание также входит в систему оздоровительной работы, поскольку музыка имеет огромные возможности для улучшения нервно – психического здоровья детей, развития психоэмоциональной сферы, повышения социально – адаптивных функций. Разные виды музыкальной деятельности воздействуют на различные функции организма, поэтому музыкальный руководитель детского сада Чукардина Е.Н. широко использует в своей работе различные виды дыхательной гимнастики, упражнения на тренировку голосовых связок, музыкальные и шумовые инструменты для разработку мелкой моторики, формирования слуховой восприимчивости.

Сформировать прочные навыки здорового образа жизни у детей очень сложно без помощи со стороны родителей. Они являются для детей основным примером для подражания, поэтому образ жизни родителей все же является отправной точкой формирования будущего образа жизни подрастающего поколения. Поэтому именно работа с родителями выходит на первое место при поиске оптимальных путей для формирования у детей здорового образа жизни.

В нашем детском саду используются различные направления работы педагогов с родителями:

- организация собраний (общих и групповых) с целью информирования родителей о совместной работе и стимулирования их активного участия в ней;

- ознакомление родителей с работой детского сада по валеологическому воспитанию и с результатами обучения детей ЗОЖ (собрания, открытые занятия, информация в «родительских уголках»);

- организация различных мероприятий с участием родителей: спортивные досуги и праздники (например, «Папа, мама и я - спортивная семья»), походы, экскурсии с включение в них каких-либо спортивных мероприятий;

- организация родительского всеобуча по проблемам здоровья и оздоровления детей и родителей (лекции, консультации, семинары с участием педагогов ДОУ);

- организация родительских клубов по интересам («Здоровая семья - спортивная семья»),

- организация форм работы, стимулирующих ведение здорового образа жизни в семье вне детского сада.

В 2014-2015 уч. году дети старшей и подготовительной групп приняли участие в конкурсе детского рисунка «Спорт. Здоровье. Красота», организованного городским спортивным клубом «Добрыня» и были отмечены вымпелами за участие. Так же старшие дошкольники участвовали в конкурсе рисунков, посвященного вакцинации детей.

В ДОУ были организованы выставки рисунков на тему «Мой любимый вид спорта», презентации проектов «Как мы отдыхали летом».

Родители, ведущие спортивный образ жизни делились с педагогами личным опытом воспитания здорового ребенка.

Таким образом, можно сделать вывод, что только круглогодичный, системный подход к организации валеологического развития, физкультурно -оздоровительных, и профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов. Система работы по формированию привычек здорового образа жизни предполагает разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

**Список литературы**.

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебник для вузов [Текст] /Э.Н. Вайнер.- М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
2. Валеологические подходы в системе естественного оздоровления детей /под ред. Л. В. Чернецова, М. Н. Канкасова, Г. В. Павлова и др. // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей: Тез. докл. В Междунар. науч.-практ. конф. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. - С. 358-359.
3. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология [Текст] / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин.- Март, 2005.- 527 с.
4. Чумаков, Б. Н. Валеология [Текст] /Б.Н. Чумаков: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М. : Педагогическое общество России, 2001 - 407 с.