**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 компенсирующего вида Петродворцового района Санкт-Петербурга**

**Статья « Валеологическое воспитание ребенка дошкольника.»**

***Подготовил воспитатель ГБДОУ детского сада №7 –Красноштанова И.Н.***

Период дошкольного возраста - один из главных этапов становления здоровья, его физического и психического статуса, на котором закладываются основы здорового образа жизни, что представляет собой не столько состояние человека, сколько совокупность согласованно развивающихся процессов.

Важным условием, обеспечивающим развитие маленького человека, является многообразие видов деятельности педагога. В связи с этим существует необходимость в стратегическом осмыслении педагогических условий, обеспечивающих здоровьесберегающий образовательный процесс ГДОУ, включающий содержание, методы развития, а также способы отслеживания состояния здоровья и создания условий для его сохранения, укрепления и коррекции.
Мониторинг состояния здоровья дошкольников т.е. система динамического наблюдения за состоянием здоровья на основе комплексных медицинских, психологических и физиологических обследований различных контингентов детей, изучение санитарно-гигиенических условий обучения детей, рациональность составления расписания дня, учебной недели, организации образовательной деятельности, выводит на необходимость модернизации содержательных и организационных аспектов образования через валеологическое сопровождение.

Термин “валеология” впервые ввел в обиход известный ученый Брехман. По существу, валеология является наукой не менее древней, чем медицина. Примером этому служит Древняя Спарта, которая воспитывала замечательных полководцев, воинов, граждан. Объектом изучения валеологии выступают здоровый человек и человек, находящийся в так называемом состоянии предболезни. Цель валеологии – вооружение человека научно-теоретическими знаниями о формировании,

сохранении и укреплении здоровья и практическими знаниями об оздоровлении организма.

Педагогическая валеология - это направление валеологии, предусматривающее формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся педагогическими средствами.

В педагогической валеологии определены два направления:

1.   Педагогические аспекты валеологического образования и сопровождения.

2.   Валеологические основы общего образования.

Под валеологическим сопровождением педагогического процесса в целом признается систематическое взаимодействие субъектов образовательного процесса по развитию потенциала здоровья и его сохранения. Особым условием, обеспечивающим успешность валеологического взаимодействия, является мотивационная заинтересованность в здоровье детей, позволяющая осмыслить противоречие между социальными потребностями дошкольника в здоровом образе жизни и неготовностью педагогов дошкольного образования к развитию валеологической культуры.

Процесс формирования у детей установки на здоровье и культуру здорового поведения предполагает наличие целенаправленной и управляемой обществом системы образования (Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко,Э.Н. Вайнер, Э.М. Казин, Г.А. Кураев, Л.В. Нестерова и др.). А.Г. Сухарев обращает внимание на то, что определяющую роль в обучении ЗОЖ играет образовательная среда. Механизм формирования и укрепления здоровья детей обязан включать социально-экономические и психофизиологические мероприятия. В основу повышения уровня здоровья подрастающего поколения должно быть положено формирование у человека культуры здоровья, базирующейся на валеологическом образовании .

*Валеологическое образование* должно начинаться в дошкольном и младшем школьном возрасте. Начатое в раннем детстве формирование приоритетного отношения к своему здоровью должно «сопровождать»человека до наступления его физиологической и социальной зрелости.

В таком случае следует говорить о необходимости непрерывного валеологического образования, основы которого уже имеют свое методологическое обоснование.

*Валеологическое воспитание* представляет собой процесс формирования у человека целенаправленных установок на здоровье и здоровый образ жизни как условие его самореализации.

 *Валеологическое просвещение* призвано вооружить человека знаниеми умением формировать здоровье и здоровый образ жизни, а также пониманием роли и места здоровья как приоритетной жизненной ценности

Для этого неоюходимо решить следующие задачи:

1. Обеспечить безопасную и здоровую среду развития, позволяющую сохранить здоровье и психику ребенка, формирующегося в условиях стремительного роста информации, изменения экономических основ общества, стрессов, экологического дисбаланса, среду, которая и ребенку, и взрослому приносит здоровье радость, а не болезни.

2. Объединить весь педагогический коллектив для решения общих задач валеологической работы.

3. Привести все элементы образовательно-воспитательного процесса в соответствие с состоянием здоровья и психо- физиологическими возможностями детей и педагогов.

4. Осуществлять валеологическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса, предусматривающее такие направления работы как: валеологичекое обоснование воспитательно-образовательного процесса, диагностика и коррекция здоровья детей, профилактические мероприятия, помощь в развитии детей и др.

5. Осуществлять валеологическое воспитание, результатом которого будет формирование у детей желания и потребности заботиться, сохранять и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни.

6. Формировать у детей и педагогов систему умений и практических навыков по укреплению здоровья, самовосстановлению психических и физических сил.

Такая постановка вопроса развития педагогической валеологии позволяет многим педагогам рассматривать валеологию как область медицины, хотя по своим биологическим, диагностическим и другим функциям она достаточно различна.

Педагогическая валеология с точки зрения методологии основана на постоянном и поэтапном процессе отслеживания состояния организма обучающегося.

Медицина преследует цель излечения организма от болезней, а педагогическая валеология преследует цель жизнеобеспечения и гармонизации всех процессов жизнедеятельности человека. Педагогическая валеология использует множество методов, которые по своей сущности отличаются большим разнообразием и основаны на педагогических технологиях.

Следует отметить, что для реализации методов педагогической валеологии необходима соответствующая материально- техническая база.

Однако, эффективность валеологического обслуживания зависит не только от технической оснащенности образовательных учреждений, здесь важную роль имеет воспитательное воздействие педагога в данной области. Поэтому дальнейший прогресс в эффективности валеологического обслуживания обучающихся может быть связан не только с более высоким техническим оснащением, но и со значительным расширением воспитательных функций и диагностического диапазона валеологических обследований.

Однако, в большинстве образовательных учреждений таких возможностей в скором времени не предвидится, поэтому традиционно используется валеологическое воспитание и пропаганда здорового образа жизни.

 Следует отметить, что валеология должна носить не столько образовательную, сколько воспитательную направленность. Выработка активного взгляда на собственное здоровье как величайшую ценность, развитие сознательного отношения к его сохранению – вот коренная задача. Воспитательная работа в валеологическом образовании строится с учетом ценностных ориентаций в различных сферах.

 1. Человек и окружающая среда, где предметом ознакомления, обсуждения и осмысления являются глобальные проблемы человечества. При этом проблема сохранения и развития здоровья человека не выделяется как значимая из значимых, но всегда находит отражение в рассмотрении практически всех проблем через принцип факторности. Например, качество

окружающей среды как фактор здоровья.

 2. Сферы разумного и неразумного в поведении человека как факторы здоровья – нездоровья. Прерогатива в содержании отдана сфере разума, рационального поведения, сфере подсознательных интуитивных механизмов мышления, сфере спонтанного проявления заложенных природой сил, дарований, способностей. В воспитательной работе это направление преломляется через богатейший пласт общечеловеческой и отечественной

культуры.

 3. Духовное совершенствование человека в условиях оптимизации природного окружения и социосферы. Это наиболее высокая планка, где воспитательная работа строится с учетом определенного самим учащимся личностного «Я».

Современные образовательные технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии валеологической работы:

* приобщение детей к физической культуре
* использование развивающих форм оздоровительной работы.

Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность

детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни

ребенка.

**Оздоровительные технологии.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Здоровьесберегающие****технологии**  | **Здоровьеразвивающие****технологии** | **Здоровьесозидающие технологии** | **Арт. технологии** | **Личностноорентированные** **технологии** |
| -Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий( воздушный режим, санитарное состояние, освещенность);- оптимальность уровня сложности, трудности, интенсивности урока;- использование средств обучения с учетом гигиенических требований;- объем и дифференциация домашнего задания с учетом особенностей учащихся;- составление расписания с учетом особенностей детей;- дни здоровья;- оптимальная организация труда и отдыха;- физкультминутка;- использование приемов, снимающих психическое напряжение, усталость, зрительное утомление, статическое напряжение мышц;-методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность;-межпредметная интеграция содержания образования и реализация межпредметных связей;- нетрадиционные формы учебного процесса и индивидуализация обучения;-психологический фон занятий, благоприятный эмоциональный настрой, (доброжелательность, мудрость педагога); - модульное обучение: | -Технология оздоровительной деятельности включает в себя дыхательные, психоэмоциональные и двигательные тренинги,закаливание, массаж; - технологии формирования цели через визуализацию образа здоровья;- произвольно-оздоровительная деятельность;- Обучение в игре («Горячий стул»);-метод «динамическиз поз» (попеременное обучение сидя и стоя)- звуковая культура речи, как форма сохранения здоровья;- эмоционально-ритмические нагрузки;- экспрессивное дыхание; - дыхание через пение;-зарядка для глаз;- метод БОС (биологически обратная связь);- обеспечение достаточной двигательной активности учащихся на уроке;- интерактивные блоки;- стремление к развитию и саморазвитию;- принцип мотивации здоровья: | - Гуманизация воспитания и образования;- индивидуально-личностное развитие учащихся;- обучение через творчество, образы, положительные эмоции, движение, пространство, ритм, сенсорное ощущение;- целостное системное видение законов взаимодействия энергетики знаний с энергетикой человека;- эмоциональная окраска учебного процесса;- целостный подход в синтезе различных видов искусств;- оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка;- половые особенности ребенка;- интегративные уроки в различных формах: групповые, индивидуальные;- подготовка руки к письму;- артикуляционная и дыхательная гимнастика, релаксация; - задания творческого характера требующие собственного мнения и доказательств;-дни погружения дающие представления детям о многих сторонах жизни человека, как пути к самопознанию и самопроявлению;- суггестопедия (обучение через внушение);-релаксопедия;-ритмопедия;-метод субсенсорных воздействий;-гипнопедия;-аудио-визуальный метод;- аудиолингвальный метод: | **-Арттерапия (связывает аксиологию и праксиологию)- воспитание культурной личности, обладающей устойчивой системой ценностных ориентаций.****-Язык синергетики (органическое единение языка образов, языка слов и языка математики);****- терапия искусством (психологическое взаимодействие на человека с целью осознания им духовной индивидуальности);****- техника цветописи;****-музыкотерапия;****-сказкотерапия;****- куклотерапия**;-игровые технологии;- метод звукосимантического анализа (Осмысление значения известных слов, словосочетаний. Постижение первоначального смысла слов праязыка.);- метод звукотерапии и психорегуляции (воздействие определенных звуков и матр, соответствующих им световых вибраций на отдельные органы с использованием голоса.);- метод гармонизации и психорегуляции (Воздействие оригинальной музыки, обладающей сильными целебными воздействиями.): | - Индивидуальное и дифференцированное воспитание;- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;-лингвистические способы проникновения в человека;- центрация (взаимодействие учителя и ученика основанное на эмпатии, безоценочном принятии другого человека.);-валеологическое сопровождение;- диагностика детей на выявление функциональной асимметрии полушарий головного мозга (ТФАПГМ) с целью рассаживания детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей;- цветовая организация; |

***Здоровьсберегаюшие технологии;***

***Стретчинг*** *–* не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

***Динамические паузы*** *–* во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

***Подвижные и спортивные игры*** *–* как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

***Релаксация*** *–* в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

***Гимнастика пальчиковая*** *– с* младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

***Гимнастика для глаз*** *–* ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

***Гимнастика дыхательная*** *– в* различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

***Динамическая гимнастика*** *–* ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

***Гимнастика корригирующая*** *–* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

***Гимнастика ортопедическая*** *–* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

***Технологии обучения здоровому образу жизни***

***Физкультурное занятие*** *–* 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

***Проблемно-игровые (игротреннинги и игротералия) –*** в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

***Коммуникативные игры*** *–* 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

***Занятия из серии «Здоровье»*** *-*1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. В утренние часы проведение ***точечного самомассажа.*** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

***Коррекционные технологии***

***Технологии музыкального воздействия*** *–* в различных формах физкультурно-оздоровительной

работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются

в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения

эмоционального настроя и пр.

***Сказкотерапия*** *–* 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для

психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо

это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а

остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

***Технологии воздействия цветом*** – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от

поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и

повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка**

**стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает

тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно

изменяющихся условий внешней среды.

**Солевое *закаливание*** *с* младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла и дети проходят притопывая по дорожке. В яслях проходят по 3 круга, в младшей группе - 3-4 круга, в средней 4-5 кругов. Первые 5-6 закаливаний воспитатель проходит вместе

с детьми по дорожке, показывая каким шагом идти).

В среднем возрасте дополнительно включается применение ***воздушного душирования*** *–* это

эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л.Лебедь). В процессе

душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

В старшем возрасте использование ***горячего обтирания*** проводимое при температуре воздуха в

помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в

день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В подготовительной группе введение ***«рижского метода»*** *-* топтание на гальке в солевом растворе.

В повседневной работе использование начиная с младшей группы схемы индивидуальных

программ закаливания, в которых чётко расписывается в какую закаливающую процедуру должны

проводить в определённый отрезок времени (утром, днём, вечером).

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он

жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного

развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств

**Используемая литература:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М., 1987.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М., 1982.
3. Байярд Р.Т.,Байярд Д. Ваш беспокойный ребенок. - М. Просвещение, 1991.
4. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М., 1993.
5. О.В. Бобылева, Л.Д. Бобылева «Актуальные проблемы здоровьесберегающей педагогики»
6. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М., ФиС, 1990.
7. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. 1995.
8. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. - М., Прогресс, 1989.
9. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. 1992.
10. Никитин Б.П. Первые уроки естественного воспитания, или Детство без болезней. - Л., Лениздат, 1990.
11. Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья. - М., ФиС, 1991.
12. Зыкин П.В. Экологическая безопасность жизнедеятельности человека. Учебное пособие. М., изд-во “ Армпресс”, 2004.
13. Смирнов И. П. Человек-Образование-Профессия-Личность. Монография,М. ,изд-во “УМИЦ “ Граф-Пресс” , 2002.