***Опыт работы «Формирование здорового образа жизни у дошкольников посредством валеологии»***

«Мы живем в мире, в котором люди гораздо больше знают об устройстве автомобиля или о работе компьютера, чем о том, что происходит внутри их собственного организма» Тревор Уэнстон

“Валеологическое образование - целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления и сохранения своего здоровья; это процесс и результат овладения воспитанниками системой научных знаний и познавательных умений и навыков, формирования на их основе валеологического сознания (я могу и хочу быть здоровым, а также культуры здоровья личности и общества”.

Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит свой целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепление 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 .

Предмет изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин «валеология» объясняют, как «наука о здоровье человека или здоровье здоровых».

Сохранение и укрепление здоровья детей на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всего общества. ФГОС направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. По словам Т. Г, Кареловой «Детский сад в условиях реализации ФГОС должен и может стать "средой здоровья", где любая деятельность: учебная, спортивная, досуговая, прием пищи и двигательная активность - будет способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья».

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, по моему убеждению, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, школы, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Я считаю, что главное - помочь ребенку 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. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре и т. д.

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

Необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности является психологическое здоровье.

Изучая литературу авторов В. А. Ананьева, Т. Г. Кареповой я составила для себя «портрет» психологически здорового ребенка. Это ребенок жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом но и чувствами, интуинцией. Я все больше убеждалась в том, что это именно та основа, благодаря которой, будет успешно проходить всестороннее развитие ребенка, а так же сохранение и укрепление его психического и физического здоровья. Ведь если у ребенка благоприятное эмоциональное состояние, у него появляется естественное желание в двигательной активности Мне захотелось помимо знаний, умений и навыков заложить в своих воспитанниках такие основы, которые помогли бы им быть успешными в жизни независимо от того какой у них интеллект, есть ли способность к рисованию, пению, танцам.

Целью моего опыта является создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

Для достижения данной цели поставила следующие задачи:

• Формирование элементарных знаний, умений, навыков валеологического характера;

• Воспитывать у своих воспитанников способности контролировать свои чувства, но не в смысле подавлять любые проявления эмоций, а научить не бояться их, проявлять даже негативные чувства и эмоции без вреда для окружающих;

• Формирование и укрепление психологического здоровья.

Углубленную работу по воспитанию валеологической культуры у детей веду три года.

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

Значительное место мною отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы,

гимнастика, стретчинг (упражнения под музыку, обучение понимания своего эмоционального состояния.

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

Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.

Образовательный процесс: физкультурные занятия, НОД по формированию ЗОЖ (гимнастика, релаксация, познавательная деятельность) .

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

Важным условием воспитания и развития ребенка является и создание валеологически развивающей среды.

Валеологически развивающая среда создается с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать ее в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья. Характер моего взаимодействия с ребенком в валеологической среде детского сада определяю как педагогическую поддержку: поддерживая ребенка, направляю его и помогаю ему активно использовать среду в решении обозначенных задач.

Важным условием педагогической поддержки считаю диалог: сотрудничество с ребенком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций выбора объектов среды и действий с ними, активизации самостоятельного выбора объектов среды, с которыми ребенок хочет взаимодействовать. Если ребенок чувствует себя уверенно в среде, успешно решает задачи, то хвалю и поощряю его, ориентирую на успех организации выбора и решении постепенно усложняющихся задач валеологического содержания. Если же ребенок отказывается от взаимодействия со средой, пассивен в ее освоении, то в процессе индивидуального взаимодействия ввожу его в среду, предлагаю совместно осваивать ее, используя игровые приемы, стремясь заинтересовать ребенка ее компонентами, поощряя его действия.

Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается также активностью и самостоятельностью самого ребенка, поэтому я поддерживаю эту активность, создаю условия для возникновения интереса к решению задач валеологического содержания и успешности этого решения путем обеспечения интеграции валеологического воспитания с другими видами деятельности. Я внедряю свою работу в тесном сотрудничестве со

специалистами (педагог-психолог, учитель-логопед, медсестра, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию) .

Одним из условий эффективного валеологического воспитания дошкольников является постоянное самосовершенствование; субъектная позиция педагога, которая позволяет мне постоянно развивать и обогащать свою профессиональную компетентность через: самоанализ и

самоопределение в сфере воспитания валеологической культуры дошкольников; самообогащение и обогащение уже освоенных теоретико-методологических основ валеологии, а также практических способов их реализации в профессиональной деятельности; расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в ходе работы.

В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимает проведение занятий с детьми познавательного характера: знакомлю детей с элементарными научными знаниями о внешних органах человека, с основами первой помощи при травмах, безопасности поведения, здоровой пищей.

Разумеется, одних знаний недостаточно для формирования у детей валеологической культуры, задачи валеологического воспитания решаю во всех видах детской деятельности.

Мною разработаны конспекты: «Как устроен человек», «Если хочешь быть здоров», «Праздник чистоты и здоровья», «Чистота для здоровья нам нужна», «В гостях у Мойдодыра» и др.

Проведение мероприятий совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении «Родитель - Ребенок» и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик.

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

Так, шаг за шагом, ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять ее.

Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка считаю валеологическую культуру семьи. Ее становление и обогащение осуществляю с помощью следующих норм взаимодействия с родителями: дни открытых дверей, родительские собрания, консультации, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые по проблемам, совместные мероприятия для детей и родителей, круглые столы с привлечением специалистов (педагог-психолог, медсестра, инструктор ФК, музыкальный руководитель) .

Мне удалось в работе по воспитанию валеологической культуры у детей сделать родителей своими помощниками и союзниками. Они помогают в оформлении предметно-развивающей среды в группе, в подборе атрибутов к сюжетно-ролевым играм, шьют костюмы к мероприятиям и т. д.

Об эффективности разработанных мной мероприятий по воспитанию здорового образа жизни свидетельствует положительная динамика в валеологическом развитии дошкольников: сформировалось представление о своем теле и организме, повысился интерес детей к оздоровлению собственного организма, появилось умение у детей определять свое состояние и ощущение, сформировались навыки ведения здорового образа жизни, снизился уровень заболевания на 0, 7 %.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.