***«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников посредством валеологии»***

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Проблема ухудшения

здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все

большую актуальность. А здоровье человека закладывается в детстве.

Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к

воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти

воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Краткий обзор состояния здоровья детского и взрослого населения страны

показывает прогрессирующие тенденции к росту заболеваемости, снижению

здоровья и к сокращению продолжительности жизни. Будущее, как в

России, так и в мире, безусловно, за молодым поколением. Однако лишь

только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом,

психологической устойчивостью, высокой умственной и физической

работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать

профессиональные и бытовые трудности.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено,

что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и

на 50% от образа жизни. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством

его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как

можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как дошкольный

возраст благоприятное время для выработки правильных привычек, которые

в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и

сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Впервые о необходимости привития валеологической культуры человеку и

ее сущности заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья

Ильич Мечников. Он считал: самое главное - научить человека правильному,

безошибочному выбору в любой ситуации только полезного,

содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Поэтому, в настоящее время одной из актуальных задач, стоящих перед

педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и

обучения.

Становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего

процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с

ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Поэтому, важным звеном в работе детского сада является валеологическое

воспитание.

Валеология - наука о здоровом образе жизни, формировании здоровья.

В дошкольном образовании валеология ставит своей целью обучение детей

основным правилам и нормам укрепления здоровья и привития навыков

здорового образа жизни: активный труд, правильный отдых, закаливание,

занятия физкультурой и спортом, правильное питание, личная гигиена,

своевременное обращение к врачу.

Многолетний опыт работы показал, что недостаточно создать

благоприятные условия для развития здорового ребёнка, необходимо ещё и

сформировать элементарные знания о своём организме, осознанное ведение

здорового образа жизни.

Валеологическое воспитание должно осуществляться как во время занятий,

так и в свободное время. Ребёнок должен не только уметь чистить зубы и

делать зарядку, но и уметь любить себя, людей, жизнь. Только человек,

живущий в гармонии с собой, миром, будет действительно здоров.

Цель валеологического воспитания:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. формирование осознанного ведения здорового образа жизни;
2. развитие самостоятельной активной деятельности по применению знаний об организме *(гигиеническое поведение, безопасность жизни, физическое воспитание)*;
3. формирование у ребёнка положительного отношения к своему физическому "Я";

Формирование валеологической культуры у дошкольников – это

целостный процесс. Он требует овладения суммой определенных знаний

по валеологии и изучения разных приемов работы с детьми, а также

пропаганды валеологических знаний среди родителей.

С целью выяснения уровня валеологической культуры определения

содержания, формы и методов работы проделала предварительную работу:

диагностика детей, наблюдения за детьми, их поведения с самим собой и со

сверстниками. В результате оказалось, что зачастую небрежное отношение

детей к своему здоровью объясняется отсутствием необходимых знаний.

В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место

занимает проведение занятий с детьми познавательного характера.

На первом этапе работы наша задача помочь детям осознать себя как

человека, кто мы в этом мире. Ребёнок должен понять, чем люди

отличаются от животных и чем он, отличается от других людей.

Далее проходит знакомство с частями своего тела, которые они могут

видеть  *( руки, ноги, голова и т. д.)*, их назначением и уходу за ними.

Следующим этапом работы является ознакомление с органами чувств и с

тем как они функционируют. И только в старшем дошкольном возрасте

подводим детей к понятию организм, знакомим с внутренними органами.

При составлении работы необходимо включать и элементы ОБЖ.

Предлагать детям различные ситуации *(ДТП, пожар, отравление, правила*

*на воде, вредные привычки, встречи с незнакомыми людьми и т.д.)* в

результате которых, может пострадать человек. При рассмотрении этих

ситуаций учить оказывать первую помощь, запомнить правила, как нужно

вести себя, чтобы этого не произошло.

Особое внимание обращаю на доступность материала предлагаемого

дошкольникам, на используемые термины. Если мы начнём, объяснять

детям как функционирует тот или иной орган научным языком они не

поймут этого. Поэтому, надо доступно донести сведения до детского

сознания, не искажая основные валеологические понятия.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии,

наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы, разнообразные

дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и

опыты, валеологические тесты и задачи, видео и аудиозаписи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным

особенностям детей в сочетании с практическими

заданиями *(оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки,*

*дыхательные упражнения и пр.)*, необходимыми для развития навыков

ребенка. Так, шаг за шагом, ребенок накапливает опыт сохранения и

поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью,

стремится проявлять ее.

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому

образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети

способны понимать здоровье значительно, широко, как красоту, счастье,

успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

Родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической

культуры, следят за сохранением здоровья. Однако для осуществления

преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у

дошкольников необходима совместная работа педагога и родителей.

Поэтому я стараюсь привлекать родителей к различному участию. Это и

создание атрибутов к сюжетным играм, и изготовление пособий. При

проведении проектной деятельности с удовольствием занимаются с

ребенком предложенным творчеством.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы

физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте.

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.

Обучая детей, я и сама научилась на много смотреть их глазами, удивляться

и радоваться. Я надеюсь, знания, полученные детьми в нашем детском саду,

позволят сформировать у них правильное отношение к своему здоровью,

взаимодействию с окружающей средой и людьми.