« **О валеологии в детском саду»**

 Основная форма *валеологического образования* детей дошкольного возраста – разные виды интегрированных занятий, примерные темы: «Всегда и везде вечная слава воде!», «Вежливость на каждый день», «Зачем мы спим?», «Что я могу делать руками и ногами?», «Что такое здоровье?», «Какой я, какие другие?», «Мои чувства. Мое настроение», «Что делать, если у тебя плохое настроение?», «Надо, надо умываться…», в состав которых входят: беседа, дидактические игры, чтение, рисование, и, конечно, физкультурные минутки, минутки здоровья, с элементами различных видов упражнений (дыхательных, звуковых, массажем, гимнастики для глаз и др.), образных упражнений по карточкам , массажа  и др. В такой деятельности ясно прослеживается интеграция многих образовательных областей: от познания до художественного творчества. В совместной деятельности разбираем запланированные и незапланированные ситуации типа «Как себя вести, если что-то болит» и др., беседуем на темы «Кто с закалкой дружит -  никогда не тужит»,  «Полезные и вредные привычки».

 Проводим праздники,  досуги, развлечения:

- Валеологический праздник «Шалтай-Балтай в гостях у осени»,
- «Когда овощи нам помогают»,
- «Папа, мама, я – спортивная семья» (*совместно с родителями).*

[Экскурсии](http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/muzey-v-detskom-sadu-beseda-1) на стадион, в парк — всё это формирует интерес и привычку к здоровому образу жизни.

Дети начинают понимать, что, значит, быть «здоровыми»: «Здоров тот, кто всему радуется», «Здоровье не купить», «Болезнь человека не красит», «Чтобы быть здоровым, надо трудиться», «Здоровье дороже богатства»…

 Весь этот материал закрепляется и в другой деятельности,в том числе на занятиях физической культурой. В своей работе мы  используем разного типа занятия по физической культуре: традиционные, тренировочные, сюжетно-игровые, ритмическую гимнастику, тематическое занятие, занятия комплексного характера, а так же контрольно-проверочные занятия.

 Особенностями проведения занятий является дифференциация и индивидуализация образовательной работы с детьми с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности, решается комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных, образовательных. Ввиду того, что двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

 Физкультурно-оздоровительная образовательная деятельность – это утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, двигательная разминка во время перерыва между занятиями. С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей проводятся дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий. Это оздоровительный бег, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, [корригирующая гимнастика](http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/prezentasii-i-videozapisi/korrigiruyushhaya-gimnastika-dlya-detey-mladshiy-vozrast), массаж, индивидуальная работа по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке.

Гигиенисты утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым, ибо движение – это преграда любой болезни.

Движение – это хороший воспитатель. Благодаря ему,  окружающий мир открывается малышу во всем своем удивительном  многообразии.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка, но продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей детей, уровня двигательной активности. Это учитывается при руководстве самостоятельной деятельности детей.

Приобщение детей к здоровому образу жизни проходит через  все режимные моменты в тесном сотрудничестве воспитателей, инструктора по физической культуру, медсестры и других специалистов..

Утро – самый короткий по времени этап педагогического процесса, но самый насыщенный воспитательно-образовательными мероприятиями. До прихода детей, готовится групповая комната к приему, проветривается, по мере необходимости кварцуем групповую комнату и спальню. В период вспышки эпидемии ОРЗ проводим чесноко и лукотерапии.

Каждому пришедшему ребенку мы стараемся уделить внимание, выразить радость, создать для него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью, т.е. обеспечиваем условия комфортного пребывания ребенка в детском саду. В группе имеется уголок «Спортсмена» — со спортивным инвентарём, дидактическими играми – «Угадай вид спорта», «Кому что нужно» и др., альбомы «Забочусь о своем здоровье», книги «Строение тела» и много другого материала.

Также утром  проводим коррекционную работу с детьми, которые имеют отклонения в осанке, сводах стоп, зрени*я*.  Затем утреннюю гимнастику,  направленную на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует формированию основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

Ежедневные прогулки с подвижными играми, спортивными упражнениями, развлечениями, играми – эстафетами – ещё один способ развития и приобщения детей к здоровому образу жизни – полезная привычка.

Закаливание является одним из традиционных общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ:

1. Воздушные ванны,
2. Полоскание горла прохладной водой,
3. Мытьё рук до локтей
4. Игры с водой и др.
6. Точечный массаж.

Оздоровительный эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни. Повседневно проводимые в ДОУ и в семье закаливающие мероприятия в качестве основной части физической культуры способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового быта.

Для повышения двигательной активности и оздоровления детей используем «Игровые дорожки» (ребристая доска, лоток с галькой, массажные коврики, холодные: влажные и сухие массажёры для стоп – позволяющие включать в работу все группы мышц) в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна.

[Корригирующая гимнастика](http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/prezentasii-i-videozapisi/korrigiruyushhaya-gimnastika-dlya-detey-mladshiy-vozrast) – это  тоже  часть оздоровительного комплекса. Упражнения для профилактики плоскостопия и для формирования и коррекции осанки мы используем на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, индивидуальной работе. На коврике «Здоровья» разучиваем комплексы профилактических упражнений, массажи с элементами йоги, дыхательные и звуковые гимнастики.

Также приёмы точечного массажа повышают защитные свойства организма. «Гимнастика маленьких волшебников», «Пробуждение медвежат» — с элементами психогимнастики. Валеологические знания, полученные в игре вызывают интерес, желание заботиться о своём здоровье, в дальнейшем формируют и потребность в здоровом образе жизни.

Питание – важнейшее составляющее здорового образа жизни. За этим следит медсестра. Мы в свою очередь формируем культуру питания.

Все воспитательно-оздоровительные мероприятия позволяют выработать отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям, невосприимчивости организма ребенка к различным болезнетворным факторам – словом учит вести здоровый образ жизни с детства. «Только здоровый ребенок может быть счастливым» (Доктор Комаровский)

Наша работа по внедрению **валеологии в детском саду** способствует формированию предпосылок всесторонне развитой, творчески активной,  интегративной личности, развитию у детей физических, интеллектуальных способностей, нравственных качеств.

.