

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 12 «Фиалка»**

КОНСУЛЬТАЦИЯ «Уголок валеологии в образовательном пространстве группы»

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Здоровье детей в процессе их развития способно не только сохраняться или наращиваться, но определенным образом строиться и перестраиваться. Поэтому в валеологии наиболее актуальной является задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни. В связи с этим актуальной становится проблема формирования валеологической культуры дошкольников.

В последнее время уровень здоровья детей стал значительно снижаться. Увеличилось количество детей с врожденными патологиями, с физическими отклонениями, рост простудных и инфекционных заболеваний. Такие ухудшения здоровья происходят по ряду причин: упадок моральных устоев семьи (разводы, алкоголизм, наркомания, убийства и т.д.); снижение социального благополучия (малообеспеченные семьи, неполные семьи, безработица, проблемы с жильем и т.д.); плохая экология (загрязнения почвы, воды, воздуха, уничтожение зеленого пояса, испытание разного вида оружия в военных и мирных целях и т.д.).

Давая знания детям о здоровье, здоровом образе жизни, оберегая их от эмоционального или физического перенапряжения, а также качественно выстроив сеть занятий по валеологии можно добиться у детей желание вести здоровый образ жизни.

Воспитать здорового и полноценного человека – самая главная задача общества. Валеология – это наука о здоровье. Качественно разработанные занятия по валеологии в детском саду помогут в будущем ребенку поддерживать свое здоровье, не попасть в опасные ситуации. Дети на занятиях по валеологии расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуациях опасных для здоровья и жизни, приобретают навыки личной гигиены, речевого общения, культуры досуга. Ребенок учится относиться к другим как к самому себе.

Мероприятия, проводимые в детском саду для укрепления здоровья детей:

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Рациональное питание.
3. Закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, босохождение, солевая и массажная дорожка, контрастные ванны для ног, соблюдение

температурного и водного режима, проветривание помещений, прогулка, дыхательная гимнастика, точечный массаж.

4. Соблюдение режима дня.
5. Витаминизация (витамин С, напитки из трав и ягод).
6. Профилактика простудных заболеваний
7. Очистка воздуха от пыли и микроорганизмов люстрой Чижевского.
8. Создание условий для двигательной активности.
9. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия.
10. Оптимальное сочетание занятий и отдыха.

Факторы, обеспечивающие сохранение и укрепление детей:

Соблюдение режима дня;

Рациональное питание и режим питания;

Пребывание на воздухе;

Закаливание;

Двигательная активность;

Соблюдение санитарно - гигиенических норм и правил;

Психологическая безопасность детей в ДОУ.

Задачи валеологического воспитания:

1. Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ.
2. Накопление знаний о здоровье.
3. Становление валеологической компетентности ребёнка как готовности самостоятельно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской и психологической помощи.

Задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности: игровая, трудовая и др.

Все эти задачи мы решаем при помощи методов:

Методы:

- -словесные (беседы, чтение, рассказывание о здоровом образе жизни),
- -наглядные (рассматривание иллюстраций, картин, плакатов),
- - практические (просмотр мультипликационных фильмов о ЗОЖ; упражнения и игры, развивающие представление ребенка о себе и др.)

Формы организации детей:

- экскурсии;
- наблюдения;
- дидактические игры;

- чтение художественной литературы;
- сюжетно-ролевые игры;
- простейшие опыты;
- самостоятельное наблюдение;
- индивидуальным занятиям в уголках здоровья.
- закаливание,
- физическая культура,
- релаксация,
- физкультминутки,
- рациональное и полноценное питание,
- личная гигиена,
- использование народных средств,
- активный труд,
- рациональный отдых,
- прогулки на свежем воздухе.

Невозможно развить ребенка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно-пространственной среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, которая предлагается им через организацию валеологических зон, уголков или центров.

Задачи валеологического уголка:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- Формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- Знакомить детей со строением человеческого организма;
- Формировать навыки и соблюдать правила личной гигиены;
- Формировать гармоничную личность.
- Три составляющие валеологического уголка:
- Питание
- Гигиенические навыки
- Физическая культура (спорт)

Итак, первая составляющая – питание:

Во время приема пищи используется художественное слово: стихи, потешки, пословицы. Примерные пословицы, используемые во время приема пищи:
Хорошее питание - основа здоровья.

Пища - основа жизни.

Разумно есть – долго жить.

Представляю некоторые дидактические и подвижные игры по воспитанию культуры питания

Цель: Привитие культуры питания.

- «Полезно – вредно»
- «Вместе - отдельно»
- «Чудесный мешочек»
- «Что можно приготовить из этих продуктов?»
- «Что, где растет?»
- «Соберем урожай»
- «Волшебная кастрюля»
- «Витаминная азбука»
- «Аскорбинка и ее друзья» и т. д.

Игры для детей от 3 до 7 лет

Цель: закрепление знаний о полезных и вредных продуктах.

Детям 3-4 лет раздают карточки с изображением продуктов питания (до 4-5 наименований). Они должны разложить их на панно, разделенное на 2 части. В первую часть- зеленого цвета раскладываются полезные продукты, в другую - красную раскладываются вредные продукты. Игра проводится после беседы.

Детям 4 лет даются картинки с изображением 5-8 наименований продуктов питания. Картинки висят на веревочке, на шее. Дети двигаются по участку (бегают, ходят, прыгают), на сигнал «стой» останавливаются и распределяются на ту часть участка, которая соответствует картинке (полезное - зеленый шнур, вредное - красный шнур)

Дети 5-7 лет выполняют те же задачи, но выстраиваются в колонны в соответствии с цветом флажка: к зеленому - полезные продукты, к красному – вредные.

Вторая составляющая валеологического уголка - гигиенические навыки.

Схема, как правильно чистить зубы.

Таблица, как правильно мыть руки.

Дидактические игры: «Вымоем куклу», «Подбери картинки», «Правила гигиены», «Сделаем куклам разные прически», «Таня простудилась» и др.

Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Скорая помощь», «Больница» и др.

Также здесь имеется «Сундучок чистюли», в нем лежат: зубная щетка, зубная паста, расческа, шампунь, мыло (жидкое, кусковое), платки (бумажные, тканевые, влажные салфетки), диски ватные, ватные палочки.

Третья составляющая уголка - физическая культура

Дидактические игры « Спорт», « Команда чемпионов», и т.д.

Картотеки игр (подвижные, пальчиковые).

Физкультминутки.

Картотеки: утренней гимнастики, гимнастики после сна, зрительной гимнастики, дыхательной гимнастики.

Папка « Строение тела»

Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки).

Массаж (мячики - ежики).

В уголке представляется наглядная информация о спорте: сюжетные картинки в соответствии с возрастом детей. Так же здесь расположен спортивно-игровой инвентарь: корзина для метания предметов, разноцветные ленты, мячи простые и массажные, комплект разноцветных кеглей и шаров, скакалки, флажки, платочки. Дети с большим интересом и желанием пользуются данным оборудованием в свободное время.

Для организации подвижных игр в уголке размещаются маски, полумаски и шапочки различных сказочных героев.

Он оснащается разного вида массажными ковриками, массажной варежкой, диском здоровья, стопой и рукой с шипами, ковриком с шипами, ковриками, сделанными своими руками: из пуговиц, коврик с применением карандашей и бигудей – детям нравится ходить по ним + массаж стопы ног, и развития координации движений.

Для развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки, мыльные пузыри, воздушные шары, игры, сделанные своими руками: «Ураган в бутылке», «Тучки, солнышко».

Появившиеся в дошкольном возрасте нарушения осанки, могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого должны осуществляться профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма. В течение всего дня пребывания детей в детском саду необходимо следить за тем, чтобы они правильно сидели во время еды, занятий, отдыха. Причём, чтобы сформировать красивое и здоровое тело, не только показываем, но и рассказываем, как правильно сидеть. В этом может помочь плакат «Правильная осанка».

Также в валеологическом уголке находится информация по уходу за зубами: алгоритмы чистки зубов, полезная пища для зубов, дидактические игры, к примеру «Зуб – неболе-ка».

«Валеология»

Игры-пазлы

Тематические словари:

Гигиена и здоровье,

Я и моя безопасность,

Я и мое тело.

Дидактические карточки:

Азбука здоровья,

Как устроен человек.

Картотеки валеологических игр.

Так же предлагаются детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома, в детском саду. В центре представляются атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

Организуются экскурсии в медицинский кабинет.

Проводятся беседы с детьми о необходимости соблюдения режима дня, о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Самая лучшая валеологическая программа не сможет дать положительных результатов, если её задачи не решаются совместно с семьёй, если в ДООУ не создано сообщество «дети – родители – педагоги».

Задачи:

- Установление доверительно-делового контакта с родителями;
- Повышение педагогической культуры родителей;
- Пропаганда ЗОЖ;
- Изучение, внедрение, распространение передового опыта семейного воспитания.

Формы работы с родителями:

1. Общие родительские собрания;
2. Дни открытых дверей с возможностью просмотра занятий, знакомством с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы;
3. Телефон доверия;

- Проведение совместных мероприятий: - спортивных олимпиад, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья; - вечеров развлечений; - дней именинника; - витаминных и чайных столов;
5. Создание библиотеки для родителей в кабинете методиста;
 6. Проведение консультаций врача, психолога, логопеда, инструктора по физкультуре;
 7. Организация выставок «Одежда и здоровье детей», «Мир глазами детей» и др.

Эффективность работы по комплексному подходу в организации ЗОЖ ребёнка может быть определена следующими показателями:

1. Снижение заболеваемости.
2. Рост уровня физического и психического здоровья.
3. Повышение двигательной активности детей.
4. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников.
5. Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.
6. Общая подготовленность к обучению в школе.
7. Сотрудничество ДОО с родителями в вопросе организации здорового образа жизни.

Таким образом, все воспитательно - оздоровительные мероприятия позволяют выработать отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям, невосприимчивости организма ребёнка к различным болезнетворным факторам - словом учит вести здоровый образ жизни с детства.

Закончить консультацию хочется словами доктора Комаровского: «Только здоровый ребёнок может быть счастливым».

Литература:

1. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). Н. О. Сизова.: СПб.: Паритет, 2008.
2. Оздоровительные игры. Младшая группа./ авт. – сост. С. Е Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
3. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Картушина М. Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

4. Ребенок познает мир (игровые занятия по формированию представлений о себе для младших дошкольников)/ авт. – сост. Т. В. Смирнова. – Волгоград: учитель, 2011.
5. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/авт. – сост. Т. Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2011.

КОНСУЛЬТАЦИЯ
«Уголок здоровья в
образовательном пространстве
группы»