Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение – детский сад комбинированного вида №3

Барабинского района Новосибирской области

**Доклад**

**«Валеологическое воспитание дошкольников»**

**Средняя комбинированная группа № 6 «Огонек»**

**Выполнил:**

**Миронченко О.В.**

**воспитатель**

**2021**

Валеологическое воспитание дошкольников.

 Валеологией называют науку о здоровом образе жизни, а также формировании, укреплении, сохранении и управлении им.

Валеологическая модель воспитания детей дошкольного возраста

ставит перед собой цели ознакомления, внедрения в жизнь основных правил и норм, а также привитие навыков здорового образа жизни.

         Воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте.  Оно предусматривает: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, о функционирование организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи.

 Задачи воспитания валеологической культуры дошкольников.

1.Формировать у ребенка представление о себе, строении своего тела, назначении отдельных органов, о своих чувствах и мыслях, об окружающем мире и его влиянии на здоровье.

2.Формировать творческое отношение к себе, миру, своей деятельности.

3.Обучить навыкам ведения здорового образа жизни, соблюдения основ безопасного поведения в быту и социуме, в природе.

4.Обучить ребенка объективно оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни и действовать в зависимости от ситуации.

5.Прививать стойкие культурно-гигиенические навыки.

6.Обучить уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной медицинской помощи.

7.Сформировать представления о полезном и вредном для организма.

8.Формировать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

10.Обучить коммуникативному общению с другими детьми и взрослыми.

11.Обучить элементарным навыкам самопомощи, самоконтроля, самовыражения.

12.Обучить элементам этикета и правилам поведения в обществе.

13.Формировать положительное отношение к труду других людей и трудовые навыки детей.

14.Воспитывать привычку бережного отношения к природе и животным.

        Реализация валеологических задач в режиме дня складывается из основных направлений педагогической работы с детьми:

1.Соблюдать санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей.

а) воздушный и тепловой режим (график проветривания помещения)

б) освещенность групповой комнаты (световой календарь)

в) подбор мебели соответственно росту детей

2.Создавать в Д/с атмосферу психологического комфорта, оберегать нервную систему детей от стрессов и перегрузок.

3.Организовать рациональный режим дня.

4.Добиваться единства подхода к укреплению здоровья в семье и в Д/с.

5.Обращать внимание на профилактику нарушений зрения и осанки, возникновения аллергических реакций.

С малышами мероприятия по валеологии в основном сводятся к привитию культурно – гигиенических навыков, труду. Но с 4 лет дети имеют некоторый запас знаний, жизненный опыт. Этих знаний достаточно, чтобы осмысленно понять роль здоровья в своей жизни и жизни других людей.

Цель мероприятий по валеологии – заложить основы валеологического воспитания детей.

Все мероприятия по валеологии делим по блокам:

Блок “Познай себя”. На занятиях дети получают информацию по своему физическому здоровью, о строении своего тела. О внутренних органах, причинах возникновения заболеваний, как их избежать, как стать здоровым и сильным, знакомят со специализацией врачей.

Блок “Эмоциональное здоровье”. Дети учатся выражать свои чувства и уважать чувства других; осваивают речевой этикет, культуру поведения и общения; как правильно знакомиться, прощаться, поздравлять, благодарить, извиняться, просить, приглашать, говорить комплименты, общаться со старшими и сверстниками; знакомятся с неприятными эмоциями, со способами эмоциональной разрядки.

Блок “Экстремальные ситуации”. Этот блок самый важный, знакомим детей с экстренными ситуациями, которые могут окружать нас. Дети закрепляют знания правил дорожного движения, правил пожарной безопасности, как вести себя на улице, одному на природе и дома. Важно научить детей самостоятельности и умению обходить опасности стороной.

        Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Сон, еда, прогулки, занятия – все это должно проводиться в определенной последовательности.

Все режимные моменты работы сочетаются с оздоровительными фрагментами.        Утро начинается с мероприятий, способствующих обеспечению психологического равновесия: «минутки радостных встреч», индивидуальные беседы о настроении и самочувствии;

        закрепляем потребность в чистоте и аккуратности, умение правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, носовой платок, одежда), навыки культурного поведения за столом.

        Большое значение уделяем умению правильно выполнять основные культурно – гигиенические правила. Перед каждым приемом пищи проводим беседы о полезной еде, об этикете, поведении за столом в этом помогают пословицы, поговорки, потешки, разъясняем детям значение правильного питания, гигиенических процедур.

В течение образовательной деятельности проводим физкультминутки, дыхательные, зрительные, пальчиковые, артикуляционные гимнастики. Основные представления о строении и функции тела, которые мы формируем у детей:

- все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых частей: головы, шеи, туловища, рук, ног.

- в организм человека через глаза, рот, нос, уши, кожу может попасть грязь (пыль, песок, насекомые), и тогда организму будет плохо, ему надо будет с этим бороться: именно потому мы учимся ухаживать за своим телом,

- когда оно чистое, ему ничто не грозит.

          Закрепляем действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отвернуться, когда кашляешь; закрыться платком, когда чихаешь).

Во время сборов на *прогулку* создаем условия по самообслуживанию, разъясняем детям значение прогулки для их организма, перед выходом на прогулку повторяем правила ОБЖ например: «Осторожно гололед», «Смотри сосулька», «Правила поведения на прогулке» и  т. д.

Проводятся лечебно – профилактические мероприятия в соляной комнате, воспитанники пьют кислородный коктейль.

        Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: долгочтение, слушание классической музыки и сказок.

        После дневного сна проводится гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами.

Знакомим детей с основами знаний о них самих во время гигиенических процедур, на прогулке, после сна, на физкультурных занятиях, в свободной деятельности.

                 Во второй половине дня проходят индивидуальные занятия по различным видам деятельности занятия по интересам, создаем условия для основной деятельности детей – игровой. Изготавливаем настольно-печатные дидактические игры, имеются центры для сюжетно-ролевых игр: больница, строители, правила пожарной безопасности и другие. В играх закрепляются валеологические знания.

Задача образовательной деятельности по валеологии – научить ребенка не бояться опасностей, а уметь остерегаться их и обходить. Надо научить детей выражать свои чувства, мысли, уважать мнение других, заботиться о здоровье и благополучии своем и чужом.