**Консультация для воспитателей**

**«Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста»**

**Воспитатель: Мартиросян А.А.**

Краткий обзор состояния здоровья детского и взрослого населения страны показывает прогрессирующие тенденции к росту заболеваемости, снижению уровня здоровья и к сокращению продолжительности жизни. Особенно тревожное положение складывается со здоровьем детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последние десять лет количество дошкольников с хронической патологией увеличилось в два раза, а не имеющих отклонений в состоянии здоровья снизилось в три раза.

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 *(высокая жизненная позиция)*, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности. (1)

Поэтому, в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных 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 самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. (2)

Поэтому, важным звеном в работе детского сада является валеологическое воспитание.

Валеология - наука о здоровом образе жизни сохранении, формировании здоровья, управлении ним. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным правилам и норма укрепления здоровья и привития навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой и саморазвитием, рациональное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу. (3)

Вопросы охраны здоровья детей, формирование культуры здорового образа жизни стали одним из направлений деятельности нашего детского сада. В ДОУ используются различные виды здоровьезберегающих технологий *(медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, образовательные и др.)*. Для полноценного развития и оздоровления детей в детском саду созданы все условия: имеется экологическая комната, музыкальный зал, физкультурный зал, фито бар, кабинеты медперсонала, физкабинет, процедурный кабинет, изолятор для заболевших детей, аромолампы, дорожки здоровья; работают логопед и психолог.

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно - развивающей среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, которую мы предлагаем им через организацию валеологических уголков и центров, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Так же предлагаем детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно ролевой игры представлены все атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

С целью снижения заболеваемости составлен план лечебно оздоровительных мероприятий, в соответствии с которым проводятся: фитоаэроионизация, витаминизация, полоскание горла настоем из лечебных трав, морской водой, дети получают фиточай в состав которого входят лечебные сборы, в зимние месяцы лук, чеснок, в летние зелёные салаты, проводятся закаливающие процедуры. Большое внимание уделяется соблюдению воздушного режима в группах, организации прогулок на свежем воздухе, поддержанию температурного режима.

Укрепление здоровья осуществляется через совершенство физического развития детей на физкультурных занятиях. В детском саду проводятся: утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, точечный массаж. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей. Спортивные и музыкальные развлечения, праздники *(традиционные, фольклорные)* помогают раскрыть возможности каждого ребёнка, способствуют возникновению положительных эмоций. К вопросам формирования здорового образа жизни привлекаются родители.

Многолетний опыт работы показал, что недостаточно создать благоприятные условия для развития здорового ребёнка, необходимо ещё и сформировать элементарные знания о своём организме, осознанное ведения здорового образа жизни.

Валеологическое воспитание осуществляется как во время занятий, так и в свободное время. Нами составлен план работы по теме "Я человек", который рассчитан на обучение детей от трёх до семи лет. Он включает в себя не только вопросы физического развития, но и вопросы духовного здоровья. 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.

Наша цель:

1. воспитать физически и нравственно здорового человека;
2. побуждать стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия.

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. обеспечение психического и физического саморазвития;
4. формирование у ребёнка положительного отношения к своему физическому "Я";
5. изменение внутренних позицией личности по отношению к людям с ограничением жизнедеятельности.

На первом этапе работы по валеологическому воспитанию наша задача помочь детям осознать себя как человека. Ребёнок должен понять, чем люди отличаются от животных и чем он, отличается от других людей. Темы первых занятий: "Кто я", "Как меня зовут", "Мы - семья", "Люди взрослые, и люди маленькие", "Я росту".

Затем малыши знакомятся с частями своего тела, которые они могут видеть *(ручки, ножки, 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 занятий, мы обязательно включаем в их состав элементы ОБЖ. Предлагаем детям ситуации *(ДТП, пожар, отравление и т. д.)* в результате которых, пострадал тот или иной орган. Учимся оказывать первую помощь, обсуждаем, как нужно вести себя, чтобы этого не произошло.

Особое внимание обращаем 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, мы стараемся доступно донести сведения до детского сознания, не искажая основные валеологические понятия.

Приёмы самомассажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. В нашем детском саду используется как часть занятия и в повседневной жизни вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Денейки. Дети с удовольствием выполняют игровые упражнения с носиком, с ушами, руками и т. д. , при этом они развивают мелкую мускулатуру пальцев и учатся как можно помочь себе и окружающим.

Как известно на здоровье человека большое влияние оказывает умение управлять своим настроением, эмоциями. Чтобы сформировать навыки саморегуляции поведения, предлагаем применять социально-поведенческие тренинги, тренинги эмоций аутотренинги.

Большое внимание в нашем детском саду уделяется воспитанию внутренней позиции личности по отношению к людям с ограничениями жизнедеятельности, путём экспериментирования детям предлагается попробовать понять как плохо человеку, который не видит, не слышит и т. д.

Для закрепления и расширения знаний по валеологии, один раз в неделю, во второй половине дня у нас работает кружок "Я - человек" где дети в непринуждённой обстановке познают себя.

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.

Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями *(тренинг, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.)*, необходимыми для развития навыков ребенка.

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.

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.