**Консультация для педагогов ДОУ «Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста»**

Все мы любим наших детей и хотим видеть их счастливыми и здоровыми.

 **Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков

Проблема ухудшающего здоровья детей становится приоритетной национальной проблемой. Многие специалисты говорят сегодня о психической, биологической, физической деградации. Накопленные нарушения в здоровье уже в третьем поколении передаются по наследству. Сказать, что проблема ухудшающего здоровья детей не волнует наше общество, нельзя. Напротив, предпринимаются разнообразные попытки исправить положение, найти наиболее эффективные пути, методы, технологии. Занимаются этим, как ученые, так и практики. Эти же проблемы волнуют и практических работников ДОУ, ежедневно осуществляющих оздоровительный образовательный процесс.

 Человек – высшее творение природы. Это самый совершенный и сложный организм. Человеческий организм постоянно взаимодействует с окружающей средой. Но она воздействует на человека как положительно, так и отрицательно.

 ***Валеология***  (название термина происходит от латинского valeo — "быть здоровым" и греческого logos — "учение")— это наука об искусстве быть здоровым, вести здоровый, правильный, активный образ жизни и включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и духовного.

 Валеология утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать. Поэтому сущность валеологии выражается девизом: «Человек, познай и сотвори себя сам!». Педагогическая валеология объединяет валеологию и педагогику в единой научно-методической концепции. Её можно назвать «наукой о формировании здоровья педагогическими средствами». Девиз педагогической валеологии: «Здоровье через образование».

Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

**Валеология включает в себя:**

\*занятия физкультурой;

\*воспитание у малышей сознания того, что человек является частью общества и природы, выстраивание гармоничных отношений с природой;

\*ознакомление с правилами рационального питания;

\*закаливание детей;

\*выработку навыков личной гигиены;

\*профилактика и устранение вредных привычек;

\*своевременное обращение за медицинской помощью.

Понятно, что развитие в ребенке валеологических умений и навыков требует наличия соответствующих условий.

Для детей дошкольного возраста важно использовать наглядные пособия, создавать валеологические уголки («Уголок здоровья»), в которых, например, будут представлены правила ухода за ротовой полостью и зубами, волосами, кожей и руками в виде рисунков. Там же можно использовать схемы, иллюстрирующие устройство организма человека, а также комплекс упражнений.

**Валеологическая**[**воспитательная работа**](http://pandia.ru/text/category/vospitatelmznaya_rabota/)**строится на следующих принципах:**

**1.Принцип «Не навреди!»** *Предусматривает использование безопасных приёмов оздоровления*

**2.Принцип меры.** *Для здоровья хорошо то, что в меру.*

**3.Принцип научности –** *подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья*.

**4.Системный подход.** *Воспитание осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать*  *с нравственностью*.

**5. Принцип индивидуализации.** *Предполагает такую организацию учебного процесса, при которой индивидуальный подход к дошкольнику играет в образовательном процессе главную роль****.***

**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.

4. Развитие представлений о взаимосвязи здоровья и состояния окружающей среды.

Овладение детьми валеологическими знаниями и умениями происходит через самые разнообразные формы работы. Это НОД, игры, беседы, экскурсии, целевые прогулки, спортивные праздники и развлечения, культурно-гигиенические навыки.

Занятия по валеологии рекомендуется проводить со второй младшей группы один раз в месяц (в блоке «Познавательно – [исследовательская деятельность](http://pandia.ru/text/category/nauchno_issledovatelmzskaya_deyatelmznostmz/)»), со средней группы – интегрированная НОД по ЗОЖ и ОБЖ.

**На НОД по валеологии дети знакомятся:**

***\*******с основами первой помощи при травмах****.* Цикл дидактических игр «Если малыш поранился», играя, дети учатся оказывать первую помощь;

**\* *с основами безопасности жизнедеятельности (ОБЖ****).* Мною создана программа, цель которой научить детей характеризовать возможные кризисные ситуации. А задача родителей и воспитателей – обезопасить жизнь детей, вооружив их элементарными знаниями и умениями, помогающими найти выход при встрече с незнакомыми явлениями в окружающем мире;

**\**приобретают навыки ухода за частями тела****.* На таких НОД, как «Зачем человеку язык?», «Как руки подружились с водой», «Как мы чувствуем разные запахи», «Как заботиться о зубах» и т.д. дети учатся, как не навредить своему здоровью. Имеют элементарные представления об анатомии и физиологии человека, личной гигиене, о культуре питания и т.п.;

**\**приобретают навыки сохранения и укрепления осанки, профилактики плоскостопия.*** Пропагандируется здоровый образ жизни не только среди детей, но родителей посредством спортивных мероприятий. В проект «Лечение радостью», входят праздники и развлечения. Так же используются коррекционные физкультминутки, игровой массаж. Задача, которых дать знания, выработать умения и навыки необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для снятия усталости.

В беседы обязательно включаются вопросы гигиены, закаливания, строение человека, так же вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье.

Особое внимание в работе по валеологии уделяется экспериментированию. Его цель – предоставить ребенку возможность познать на практике как функционируют его руки, ноги, нос и т.е. его организм.

**Экспериментирование,** вызывает у детей желание больше узнать о себе. Каждый эксперимент начинается с проблемной ситуации. Создание таких ситуаций позволяет воспитать осознанное отношение к здоровому образу жизни. После подобных наблюдений, опытов, обобщение силами детей практически проводится самостоятельно. Дети учатся любить себя, заботиться о самом себе.

В конце дня детям дается домашнее задание: все, что ребенок делал, т.е. эксперимент, опыт, гимнастика, он должен это проделать дома и научить этому маму, папу и других членов семьи.

**При организации валеологической работы** не нужно забывать о правилах СанПина, так же используются здоровье сберегающие технологии, осуществляются личностно-ориентированный подход к детям. Обязательно исключаются стрессовые ситуации, сохраняются благоприятный психологический климат в группе, используются многовариативность форм, методов, средств.

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

К сожалению, в силу недостаточного культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, т.к. часто предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, прогулками на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

«**Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», гласит Закон РФ «Об образовании» (п.1ст.18).**

 **Задачи работы с родителями.**

**1.**Повышение педагогической культуры.

**2.**Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

**3.**Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

**4.**Валеологическое просвещение родителей.

**Формы работы с родителями.**

**1.**Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, информация в родительских уголках, в папках-передвижках консультации.

**2.**Педагогические беседы (индивидуальные и групповые) по проблемам.

 **3.** Устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

**4.** Дни открытых дверей, экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

**5.** Совместные занятия, развлечения, викторины для детей и родителей.

Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим дня, правила гигиены и закаливания, то, дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, спортом.

**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.

**Следовательно, валеологическое воспитание является приоритетным направлением в работе детского сада по приобщению детей к ЗОЖ.**

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.**

***Рекомендации педагогам, организующим валеологическое воспитание детей:***

Если ребёнка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.

Если ребёнок живет с чувством безопасности - он учится верить.

Если ребёнку удаётся достигать желаемого - он учится надежде.

Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.