
Раздел Педагогические науки

47 (Февраль) 2020

**ОПЫТ РАБОТЫ НА ТЕМУ: «ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Федотова Алёна Сергеевна

воспитатель, высшая к/к

МБДОУ «Теремок», г. Тулун

Аннотация. В статье описывается опыт работы по валеологическому воспитанию с детьми дошкольниками. Представлены методы и приёмы валеологического воспитания с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: валеологическое воспитание, Су - джок терапия, дыхательная гимнастика, сказкотерапия.

В последнее время уровень здоровья детей стал значительно снижаться. По статистическим данным, только 10% детей поступают в школу абсолютно здоровыми. Увеличилось количество детей с врожденными патологиями, с физическими отклонениями, рост простудных и инфекционных заболеваний.

Такие ухудшения здоровья происходят по ряду причин:

1. Упадок моральных устоев семьи (разводы, алкоголизм, наркомания, убийства и т.д.);
2. Снижение социального благополучия (малообеспеченные семьи, неполные семьи, безработица, проблемы с жильем и т.д.);
3. 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.

Эта тема особенно актуальна в наши дни. И, поэтому, одним из ведущих направлений моей работы является «Валеологическое образование дошкольников».

Чтобы добиться хороших результатов, я поставила перед собой **цель:** формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Определила ряд задач:

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической культуры.

2. Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.
3. Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
4. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
5. Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.

Для их решения, выбрав методы и приёмы обучения, я занялась подбором материала, поисками различных оздоровительных технологий (*дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, дидактические игры, опыты, стихи и загадки*), подготовкой наглядного и демонстрационного материала.)

Для привития детям навыков гигиены и профилактики здоровья, а также о значимости частей тела и нашего организма провела ряд занятий:

«Правила личной гигиены» , «Дружим с водой», «Где прячется здоровье?», «Путешествие в страну неболейку», «О зубах»... Очень нравятся детям мультфильмы про зубки: птичка Тарри, королева – Зубная Щетка, «мои Привычки», фиксика...

В непосредственно-образовательной деятельности детям предоставляла возможность участвовать в экспериментальной деятельности. Например, на занятиях «Наши помощники» про глаза, уши, руки... проводила следующие эксперименты: узнай на вкус, какой инструмент звучит, определи на ощупь...

При знакомстве с частями тела человека старалась подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле.[4]

(В свободной деятельности и во время утренней гимнастики я использую точечный массаж (**по Уманской**) он прост, эффективен и занимает немного времени.

В детстве важно сформировать положительное отношение к оздоровительным процедурам. Поэтому **самомассаж**, как метод профилактики простудных заболеваний и гриппа практикую в легкой игровой форме.

*Несложные упражнения, которые сопровождаются традиционными для **массажа действиями**: растиранием, разминанием, пощипыванием, поглаживанием разных участков тела, делают дошкольниками самостоятельно.*

Упражнения тонизируют мышцы, развивают мелкую моторику, активизируют работу головного мозга.

Во время перерыва в занятии я применяю зарядку для глаз, физ. минутки, пальчиковую гимнастику.

Для поддержания хорошего самочувствия дети должны научиться правильно дышать. Правильным принято считать медленное, глубокое диафрагмальное дыхание, при

которых легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних. Такое дыхание позволяет ускорить кровообращение, обеспечит вентиляцию всех участков легких. Поэтому особое внимание уделяю **дыхательной гимнастике**. Также её использую на занятиях для установления ровного дыхания после подвижной игры или для концентрации внимания.

Для профилактики заболевания верхних дыхательных путей, мы играем в такие игры, как «Футбол на столе», «Футбол на воде», «Надуй шарик», «Бульканье»...

Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным. В качестве фольклорного материала я использую потешки, прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например: «Кто долго жуёт, тот долго живёт», «Грязнулю всегда выручает вода», «Водичка, водичка умой мое личико», «когда я ем, я глух и нем»...

Также использую на занятиях и в свободной деятельности по валеологии метод сказкотерапии. Мы читаем сказки, рассматриваем иллюстрации, проигрываем их,- это помогает не только закрепить пройденный материал темы, но и оживить его, сделать наглядным, легко запоминающимся.

Для этой цели я использовала фольклорные сказки, как: «Федорино горе», «Мойдодыр», «Айболит», К.Чуковского. -Сказки современных писателей: «Петька-Микроб» Г.Остера; «Свинья в гостях», «Жадная жаба», «Верное средство» Г.Юдина и др.[1]

Главным критерием в подборе сказок является валеологическое направление.

Частично использую в своей работе Су- джок терапию (шарик с шипами и специальные металлические кольца, которые при воздействии на конечности тела дают терапевтический эффект).[3]

Для более успешной работы по валеологическому воспитанию необходима помощь родителей.

Было проведено родительское собрание - игровой практикум «Здоровая семья – здоровый ребенок». Целью этого собрания было показать родителям оздоровительные мероприятия, которые проводятся в детском саду и обучить родителей применяемым приемам и методам по оздоровлению. [5]

Было проведено анкетирование родителей. Анкетирование показало, что родители заинтересованы в валеологическом воспитании своих детей и что многие из них стараются придерживаться здорового образа жизни и приучают к этому своих детей, но всё же имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка.

С помощью родителей в нашей группе был приобретен и оформлен спортивный уголок, был также изготовлен и оформлен уголок экспериментирования, где размещён разнообразный материал по валеологии и материал для проведения опытов и экспериментов по валеологическому обучению, приобрела ряд игр по валеологическому воспитанию,

подготовила консультационный материал, папки- ширмы, папки- передвижки, проводила индивидуальные беседы, консультации с родителями по интересующим их вопросам.

Как показала практика, пропаганда валеологических занятий среди родителей способствовала тому, что они стараются уделять больше внимания своему здоровью и здоровью своих детей.

У детей в результате целенаправленной работы повысился уровень знаний о деятельности организма человека в целом и отдельных его органов, сформировалось осознанное отношение к своему здоровью, планомерная работа привела к улучшению состояния здоровья детей, повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе. Дети хорошо овладели культурно - гигиеническими навыками, способствующими сохранению здоровья. Успешно продолжают формироваться привычки здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Кузнецова Л.В., Панфилова М.А. Формирование нравственного здоровья дошкольников – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 64 с.
2. Минкевич Л.В. Родительские собрания в детском саду. Младший дошкольный возраст. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 64
3. Пак ЧжэВу Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / ЧжэВу Пак - Су Джок Академия, 2009 - С. 208
4. Сизова, Н. О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет) / Н.О. Сизова. - М.: Паритет, 2008. - 878 с.
5. Чирикова С.В. Родительские собрания в детском саду – М.: ВАКО, 2009. – 320 с.

ISSN 2541-9250

НАУКА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ВРЕМЕНИ

Международный научный журнал

Ежемесячное научное издание

№2 (47) 2021

ISSN 2541-9250



9 772541 925005 >

Библиографическое описание статьи:

Алёна Сергеевна Федотова. Опыт работы на тему:
«Валеологическое воспитание дошкольников» // Наука через
призму времени. – 2021. – №2 (47). – с. 31-33



<http://www.naupri.ru/journal/2841>

© Алёна Сергеевна Федотова, 2021

© Редакция научного журнала «Наука через призму времени», 2021