

МДОАУ «Детский сад № 63 г. Орска»

Опыт работы «Валеология. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Подготовила: Коваленко А.А.,  
воспитатель 1 к.к.

г. Орск - 2020

Валеология — это наука поддерживать здоровье, вести активный образ жизни, приучаясь к нему с ранних лет. Слово «валеология» происходит от двух латинских слов: «valeo» – быть здоровым и «logos» – изучение.

Термин принадлежит врачу, доктору мед. наук, профессору Брехману. Под этим термином следует понимать науку и сферу человеческой деятельности, изучающую возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды, путем ведения здорового образа жизни.

Задачи воспитания валеологической культуры:

- формирование осознанного отношения к здоровью, как ведущей ценности и мотивации к здоровому образ жизни;

- накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающий, укрепляющих и сохраняющих здоровье;

- становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания первой медицинской помощи.

Согласно нашему учебному плану мы реализуем образовательную область «Физическая культура», которая представлена базовыми видами деятельности: Физическая культура в помещении (2 занятия), Физическая культура на открытом воздухе (1 занятие), Формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) - **Через все виды деятельности, в режимных моментах и самостоятельной деятельности (ежедневно).**

Рабочая тетрадь напоминает «книжку с картинками», что облегчает её восприятие.

Называется она «Школа здоровья для детей и их родителей». Методическое пособие для воспитателей и родителей предназначено для того, чтобы помочь проведению занятий с детьми по данной программе. В нём присутствуют конспекты 22 занятий, обосновываются их цели, даётся вступление к каждому занятию с дополнительным теоретическим материалом. Для обсуждения с детьми предлагаются вопросы, облегчающие их включение в занятие.

В своей работе мы не проводим отдельных занятий по валеологическому воспитанию для детей.

Саму рабочую тетрадь мы используем как подсказку к действиям.

В рабочей тетради представлены своеобразные экскурсии в Школу здоровья доктора Айболита, куда вместе с детьми приходят любимые ими герои: обезьянка Чичи, собака Авва, попугай Карудо, а также друзья доктора Айболита Танечка и Ванечка.

В этой школе есть кабинеты, которые имеют названия: «Просвечивающий кабинет», кабинет «Орлиный глаз», «Зубоспасительный кабинет» и другие.

Этот подход, кроме образовательной, обеспечивает ещё дополнительную функцию – уменьшает страх детей перед врачами и медицинскими процедурами. От этого во многом зависит будущая медицинская активность человека.

Каждое занятие (в нашем случае беседа) посвящено определённой стороне жизнедеятельности организма и здоровьесбережения.

Проводя беседы в различных режимных моментах, мы используем разные виды деятельности: рассматривание иллюстраций, обсуждение, выполнение двух или трёх заданий. Задания могут быть различными, но всегда имеют игровую форму.

На основе заданий из рабочей тетради мы предлагаем следующие виды заданий: изучение некоторых видов гимнастики, лепка из пластилина, традиционное раскрашивание, небольшие самостоятельные рисунки по образцу, работа с карточками, ролевые игры, дидактические игры, упражнения.

При обсуждении конкретных тем мы постепенно вводим в словарный запас детей некоторые несложные биологические термины: сердце, мозг, желудок, витамины и т. д.

Термины связываются с выполнением внутренними органами определённых функций в организме, со значением их для здоровья и долголетия. Овладение этими понятиями не является, как уже говорилось выше, главной целью беседы. Однако благодаря особой восприимчивости ребёнка в эти годы он очень быстро запоминает новые слова и их значение.

В будущем, в школьный период, они послужат своего рода центрами кристаллизации, вокруг которых будут накапливаться новые знания об организме и здоровье, обеспечивая преемственность образования.

Те же навыки здорового образа жизни, которые были заложены в дошкольные годы, сохраняются ребёнком надолго, создавая запас прочности его организма на многие годы вперёд.

На основе методических рекомендаций мы определили для своего ДОУ материал (с конспектом беседы для воспитателя) и подборкой наглядного материала и дидактических игр, упражнений.

Материал включает в себя цель беседы и её ход. Она состоит из теоретической и практической частей.

Мы строим вступительную теоретическую часть в форме беседы, диалога, обсуждения, но никак не прочитанной лекции. Небольшой теоретический материал, подготовленный к каждой беседе, является лишь одним из возможных вариантов (это как подсказка для нас). Мы можем изменить ход беседы по своему усмотрению, что-то добавить или сократить в зависимости от особенностей детей.

Хотим подчеркнуть, что материал беседы предназначен вовсе не для усвоения детьми определённых биологических знаний, а для пробуждения у них интереса к самому себе и своему здоровью.

Усвоение некоторых простейших анатомических сведений должно происходить естественным образом благодаря возникшему познавательному интересу ребёнка.

Беседы можно проводить как с группой, с подгруппой детей, так и индивидуально с ребёнком.

Помнить основные правила здорового образа жизни нужно постоянно. Конечно, не следует напоминать о гигиенических правилах слишком часто, чтобы не вызвать обратного эффекта, но включить их в обычный режим дня надо обязательно.

Пример:

Тема: Здоровая кожа – защита нашего тела.

Знакомим детей с особенностями кожи человека, её значением для сохранения здоровья, подвести к пониманию значения гигиенических правил. Рассказываем о значении кожных покровов, о важности поддержания чистоты тела, задаёт вопросы о мерах защиты кожи при мелких травмах. Возбудителями болезни являются мельчайшие существа – бактерии и вирусы. Мы не можем увидеть их невооружённым глазом, но с помощью современных микроскопов их удалось даже сфотографировать. Рассматриваем

фотографии бактерий и вирусов. Дети задают вопросы, делятся своими впечатлениями. Осваиваем алгоритм мытья рук.

Рассказываем о том, что есть и полезные бактерии.

**Тема:** Чувства-разведчики

Формируем у детей представление об основных органах чувств человека, более подробно познакомить их с чувством осязания, показать с помощью игры важность самого древнего чувства нашего организма. Обосновываем значение основных органов чувств в жизни человека и животных, обсуждаем с ребятами.

Детям предлагается посетить в Школе здоровья кабинет «тонких чувств».

Ребята вместе с педагогом рассматривают иллюстрации, на которых мы видим проявление различных чувств животных и людей, отмечают наиболее значимые из них. Например, Авва, как и все собаки, имеет хороший нюх (обоняние), попугай Карудо – хорошее зрение, Тянитолкай – хороший слух, обезьянка Чичи, так же как и мы с вами, умеет определять вкус пищи, а предметы по форме, размеру, материалу. Обращаем внимание ребят на важность наших чувств, в частности на значение осязания.

**Тема: Проверяем зрение**

**ЦЕЛИ:** сформировать представление о значении зрения для полноценной жизни, воспитать бережное отношение к нему, развить медицинскую и гигиеническую активность ребёнка. Начать беседу можно с обоснования значения зрения для человека.

Педагог в диалоге с ребятами собирает рекомендации «Как сохранить хорошее зрение»:

- читать, рисовать, писать только при хорошем освещении;
- сидеть ровно, не наклоняться слишком сильно к книге или тетради;
- если надо, обязательно носить очки;

**Тема Зачем нам еда? Правильное питание.**

**ЦЕЛИ:** выявить знания детей о питании и его роли, познакомить их с основами процесса пищеварения в организме человека, сформировать сознательное отношение к еде.

**ЦЕЛИ:** сформировать у детей представление о правильном питании, пользе здоровой пищи, расширить и активизировать их знания о полезных продуктах.

**Тема 17. Чтобы зубы не болели.**

**ЦЕЛИ:** познакомить детей со строением зубов, объяснить, насколько важно иметь здоровые зубы, выявить их знания в этой области, сформировать сознательное, положительное отношение к вопросу об уходе за зубами.

Педагог знакомит ребят с темой занятия, со строением и значением зубов, обсуждает с ними правила гигиены полости рта. «Кто долго жуёт, тот долго живёт», – гласит поговорка.

**Методы и приёмы работы**

*(с учётом интеграции с различными образовательными областями)*

Рассматривание иллюстраций.

Наблюдение.

Ситуативные разговоры с детьми;

Решение проблемных ситуаций.

Комплексы закаливающих процедур (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная, использование приемов самомассажа и др.)

Рассказы, беседы.

Чтение, рассматривание и обсуждение познавательных книг о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Игровые задачи и проблемные ситуации.

Дидактические игры.

Проектная деятельность на темы: «Я расту», «Рецепты здоровья», «Кладовая витаминов», «Мы все такие разные» и др.

Создание коллажей, тематических выставок о ЗОЖ.

Цикл игр-занятий «Мои чувства», «Поговорим о болезнях», «Прислушаемся к своему организму», «О ценностях здорового образа жизни» и т. п.

Тематические досуги: «В гостях у Айболита»; «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».

Сюжетно-ролевые игры «Доктор», «Больница»...

Вовлечение родителей в образовательный процесс (совместные проекты,; игротренинги с детьми и родителями; круглые столы и т. п.).

Интеграция с различными образовательными областями:

«Познание» (формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и жизни человека).

«Социализация» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в обществе).

«Безопасность» (формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья).

«Коммуникация» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и жизни человека).

«Художественное творчество» (использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»).

«Труд» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда).

«Чтение художественной литературы» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»).

## **Чтение**

Как вид самостоятельной деятельности практикуется в группах, где есть читающие малыши. **Материалами для чтения могут быть пословицы, поговорки о ЗОЖ.** Например, в подготовительной группе дети читают карточки с афоризмами и комментируют их содержание:

- «Кто спортом занимается, тот силы набирается»;
- «Солнце, воздух и вода помогают нам всегда»;
- «Кто любит спорт, тот здоров и бодр».

## **Сказки**

Этот приём обладает ещё и терапевтическим действием: сказочные сюжеты доступно объясняют детям те или иные вопросы здоровья (к примеру, почему важно высыпаться, как не простудиться в осенне-весенний период и пр.).

### **Наглядный метод**

Наглядно-образное мышление детей вплоть до 6,5–7 лет требует обязательного использования наглядности в образовательном процессе. Так как дети до подготовительной группы воспринимают информацию только в сопровождении иллюстраций. И только с переходом на абстрактно-логический тип мышления после 6 лет способны понимать отвлечённые категории. Иными словами, не увидев плаката со скелетом человека, малыши средней и старшей групп не смогут разобраться, что такое кости, не поймут, почему пупок — это середина тела. А вот в подготовительной группе, рассматривая вопросы расположения внутренних органов, даже без картинок дети более или менее правильно ориентируются при определении месторасположения сердца, желудка. И всё же использование наглядности — это обязательное условие успешной реализации задач образовательного процесса.

Самыми продуктивными наглядными приёмами на занятиях по валеологии, кроме картинок и плакатов, являются:

- демонстрация — педагог показывает тот или иной аспект темы, способ действия личным примером (например, в подготовительной группе, рассматривая тему «Путешествие воздушных человечков» о механизме вдоха-выдоха, воспитатель показывает ход выполнения дыхательных упражнений – «Зима», «Ветер» и др.);
- показ — презентация информации из видеороликов, мультимедийных презентаций по теме (например, наглядной иллюстрацией соблюдения чувства меры и принципа постепенности в закаливании для детей старшей группы может серия мультсериала о семье Барбоскиных «Закаляйся», которую малыши смотрят и обсуждают в беседе);
- наблюдения — планомерное, целенаправленное активное восприятие ребятами объектов и явлений окружающего мира, опирающееся и на опыт детей в том числе (малыши в течение какого-то отрезка времени наблюдают за тем или иным явлением, а затем вместе с педагогом или сами обобщают увиденное).

В заключение хочется пожелать всем участникам нашего общения успеха и, разумеется, крепкого здоровья!