

## Система работы по валеологическому воспитанию детей и просвещению родителей в ДОУ.

### Консультация на тему: «Система работы по валеологическому воспитанию детей и просвещение родителей в ДОУ»

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления, этому искусству должно уделяться как можно больше внимания в ДО, так как дошкольный возраст- самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методом совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Пути и способы сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ:

- Соблюдение режима дня
- Рациональное питание дошкольников;
- Закаливающие процедуры;
- Соблюдение личной гигиены;
- Рациональная организация двигательной активности дошкольников;
- Активный отдых

Организация режима дня - в соответствии с особенностями биоритмов. С обязательным учетом физической, умственной работоспособности детей того или иного возраста. При составлении и организации режима необходимо учитывать повторяющиеся (*стереотипные*) компоненты.

Это:

- время приема пищи
- укладывание на дневной или ночной сон
- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Рациональное питание дошкольников – один из наиболее важных компонентов для поддержания здоровья человека. Следует помнить, что при недостаточном питании организм начинает восполнять затраченную энергию за счет своих внутренних ресурсов, в результате чего наступает истощение.

В состав пищи ребенка (*так же, как и взрослого человека*) входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Все составные части пищи должны содержаться в рационе в достаточном количестве и правильном соотношении. Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

Большую роль в нормальном пищеварении и усвоении пищи играет режим питания, т. е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи, количественное, качественное распределение ее в течении дня. Наиболее целесообразным для детей дошкольного возраста следует признать режим с четырехразовым питанием. Общепринятым для детских учреждений считается режим, согласно которому завтрак и ужин составляют по -25%, обед - 40%, а полдник- 10% по отношению к суточной калорийности.

Рациональная организация двигательной активности дошкольников- то есть необходимость воспитывать и оздоравливать детей средствами физического воспитания, кроме этого следует помнить, что физическое воспитание- это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

Вид двигательной деятельности Физиологическая и воспитательная задача  
Необходимые условия

Утренняя гимнастика. Воспитание потребности в движениях после сна. Обращать внимание на правильное дыхание, включать игровые элементы

Движения во время бодрствования Удовлетворение потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, гибкости Одежда, не стесняющая движения. Игрушки, пособия, побуждающие ребенка к движениям

Подвижные игры. Умение ребенка двигаться в соответствии с окружающими, в соответствии со словами взрослого и в соответствии с правилами игры.

Движения под музыку. Воспитание ритмичных движений Музыкальное сопровождение

Зарядка (*или движения после сна*) Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения. Сразу после сна

Гимнастика и массаж. Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц Обязательное наличие гимнастических пособий или непосредственное руководство руками взрослого

Ребенок- это человек с постоянной потребностью в движении, поэтому взрослым всегда следует помнить: Нельзя наказывать ребенка ограничением движения – это ничто иное как физическое наказание.

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие -развиваются физические качества, (быстрота, ловкость и др.), вырабатываются плавность и выразительность движений, усиливается дыхание, улучшается кровообращение.

Большое влияние на здоровье и физическое состояние ребенка оказывают естественные силы природы. (*Солнце, воздух, вода*). Их умелое использование повышает работоспособность и усиливает положительное влияние физических упражнений на организм человека. Функциональные возможности отдельных органов и систем (усиливается обмен веществ и т. д.). Солнце воздух и вода используются для закаливания организма.

Методы закаливания:

- Световоздушные ванны
- Солнце Солнечные ванны
- Отдых в тени
- Прогулка
- Проветривание
- Воздух Ходьба босиком
- Сон без маечек
- Умывание
- Вода Обтирание тела
- Обливание
- Полоскание горла

Использование естественных сил природы вызывает у детей положительные эмоции и снижают вероятность различных заболеваний.

Знание и соблюдение гигиены

Необходимо для решения вопросов по предупреждению заболеваний и повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Дошкольный возраст- наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке о чистоте. В системе физического воспитания привитие детям культурно-гигиенических навыков следует рассматривать как одно из необходимых условий здоровья и правильного роста. Метод воспитания культурно-гигиенических навыков в младшем дошкольном возрасте- это системный уход за ребенком, помощь, повторный терпеливый показ, фиксирование внимание ребенка на состоянии его одежды. От детей более старшего возраста уже можно добиваться, чтобы элементарные гигиенические требования выполнялись не только тщательно, но и самостоятельно.

Выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-

дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу.

Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: *«трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным»*.

Информация для родителей должна оформляться на специальных стендах, в группах-проводиться консультации, совместные занятия с детьми.

Для персонала ДОО необходимо организовывать консультации, семинары, педагогические советы, деловые игры.

В детском саду где постепенно создаются традиции ЗОЖ – можно организовать минутки здоровья на занятиях, дни здоровья в ДОО, семейный клуб “Здоровячок”.

Формирование культуры ЗОЖ должно проходить на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОО:

- Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.

- Учебно-воспитательный процесс: занятия “Наша традиция - быть здоровыми!” (гимнастика, познавательная часть, релаксация, учебно-воспитательные занятия(минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки, физкультурные занятия, музыкальные занятия (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости, логопедические занятия (физминутки, словарная работа, рисование (*физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости*)).

Таким образом будет осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОО.

Организацию с детьми нужно строить с учетом следующих методических требований:

Структура занятий:

1. Организационный момент
2. Гимнастика
3. Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее
4. Познавательный блок
5. Сообщение нового материала через игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и т. п.
6. Дидактическая или подвижная игра на закрепление
7. Релаксация под музыку

Продолжительность занятия: 2-я младшая группа - 15-20 минут; средняя группа - 20-25 минут; старшая и подготовительная к школе группа - 25-30 минут.

Продолжительность каждого блока занятия может варьироваться в зависимости от психофизиологического и эмоционального состояния детей на данный момент.

Выполнение санитарно-гигиенических требований – важное и необходимое условие, это когда:

- Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении
- Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям
- Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения
- Занятия проводятся не раньше, чем через 30 минут после еды и не позднее чем за 1 час до еды

Составляя план работы, программу оздоровительно-педагогических занятий с дошкольниками,

стоит опираться на 6 основных направлений

1. *«Знай свое тело»:*

На занятиях по этому блоку дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др., кроме того, рассматривается влияние на **работу** этих органов различных форм поведения.

2. *«Соблюдай правила гигиены»:*

Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

3. *«Скажи “НЕТ” вредным привычкам»:*

В работе по данному блоку широко используются психологические приемы; параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.

4. *«Занимайся физкультурой»:*

Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом.

5. *«Соблюдай режим дня»:*

Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов. Также в данный блок включены знания о правильном питании, т. к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском саду.

6. *«Следи за датчиком настроения»:*

Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель занятий - повышение психоэмоциональной устойчивости

Литература:

1. Кузнецова М. Н. **Система** комплексных мероприятий по оздоровлению **детей** в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
2. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная **работа в ДОУ**. Воронеж, 2005 – 127 с.
3. Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для **детей** дошкольного возраста М.: 2004