

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 66 "БАРВИНОК"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«Воспитание валеологической культуры у дошкольников»

Подготовила:

Госьцик И.Д.

старший воспитатель

«специалист высшей категории»



Валеология - наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни.

Необходимо воспитать у ребёнка потребность быть здоровым. Он должен знать зачем нужно быть здоровым, что нужно сделать для этого, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуре, о функционирование организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи. Для решения данной проблемы необходимы *валеологические занятия*.

Задачи валеологического направления:

- ❖ *Формировать у ребёнка представление о себе, строении своего тела, назначении отдельных органов, о своих чувствах и мыслях, об окружающем мире и его влиянии на здоровье, о зависимости собственного здоровья от благополучия окружающей среды.*
- ❖ *Формировать у дошкольников знания, умения, навыки ведения здорового образа жизни, соблюдения основ безопасного поведения в быту и социуме, в природе.*
- ❖ *Прививать стойкие культурно-гигиенические навыки.*
- ❖ *Обучить уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной медицинской помощи.*
- ❖ *Сформировать представления о полезном и вредном для организма.*
- ❖ *Формировать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.*
- ❖ *Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, умение управлять своим телом.*

Реализация валеологических задач в режиме дня складывается из направлений педагогической работы с детьми:

1. Соблюдение санитарных норм и правил охраны жизни и здоровья детей:
 - а) воздушный и тепловой режим;
 - б) освещенность групповой комнаты;
 - в) подбор мебели соответственно росту детей.
2. Создание атмосферы психологического комфорта (охранять нервную систему детей от стрессов и перегрузок).
3. Организация рационального режима дня.
4. Организация единства подхода к укреплению здоровья в семье и в дошкольном учреждении.
5. Обращать внимание на профилактику нарушений зрения и осанки, возникновения аллергических реакций.

Формы проведения занятий по валеологическому воспитанию детей:

- в виде занятий, экскурсий и наблюдений;
- в виде викторин, сюжетно-ролевых и дидактических игр;
- творческая и практическая деятельность с простейшими физиологическими опытами;
- моделирование и чтение специальной литературы.





Режим дня является важнейшим условием правильного воспитания. Сон, еда, прогулки, занятия – все это должно проводиться в определенной последовательности.

Все режимные моменты работы дошкольного учреждения сочетаются с оздоровительными фрагментами. Это физкультминутки, пальчиковые игры, «динамический час» - период бодрствования детей, час игры, различные виды оздоровительных гимнастик, массажа, закаливающих мероприятий, тренингов.

Перед приемом пищи воспитатель проводит беседы о полезной пище, об этикете, о поведении за столом, о культурно – гигиенических навыках. Знакомить детей с основами знаний о них самих можно во время гигиенических процедур, на прогулке, после сна, на физкультурных занятиях, в свободной деятельности.

