**Консультация для педагогов**

**Валеологическое содержание в ДОУ**

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Здоровье каждого человека во многом зависит от его образа жизни, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек пренебрегает своим здоровьем, нарушает нормы здорового образа жизни.Воспитать здорового и полноценного человека – самая главная задача общества.

Термин «валеология» введён в научный оборот советским учёным, доктором медицинских наук, [профессором](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%80)[Израилем Брехманом](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D1%80%D0%B5%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%BD,_%D0%98%D0%B7%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BB%D1%8C_%D0%98%D1%86%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87&action=edit&redlink=1)

**Валеология** (от одного из значений [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *valeo* — «*быть здоровым*») Это - наука о здоровье. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Академик В. П. Петленко определяет здоровье как «состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и меняющимися условиями среды».

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!».

В настоящее время четко обозначились и сформировались два основных раздела валеологии: медицинская и педагогическая.

Для обеспечения оздоровительной функции ДОУ используется концепция педагогической валеологии.Это системность вовлечения личности (ребенка) в процесс формирования здоровья и здорового образа жизни.

Валеологическая образовательная работа строится на следующих подходах и принципах:

* Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий ДОУ, родителей и общественности.

* Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми и воспитателем в процессе совместной деятельности. Не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой.
* Принцип «Не навреди!». Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.
* Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
* Принцип альтруизма. Научился сам - научи друга!
* Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Занятия по валеологии проводятся в блоке занятий по ознакомлению с окружающим, как интегрированные занятия по ЗОЖ, по ОБЖ.

Приоритетным направлением валеологической образовательной работы должно быть формирование нравственных качеств ребёнка, которые являются фундаментом здоровья. Поэтому так важно развивать в детях доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живёт с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Столь же важны для здоровья навыки рефлексии, т. е. способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения.

Мощным источником формирования ЗОЖ и мотивации к здравоохранительному поведению детей является физическая культура.

В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Для этого мы проводим физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, как в спортивном зале, так и на прогулке. Стратегия занятий физической культурой исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от неё в потребность. Существенным элементом валеологической культуры, который дети должны освоить, являются основы личной гигиены - навыки ухода за телом, приёмы самомассажа, способы закаливания. Необходимо развивать и совершенствовать у детей функции анализаторных систем (слух, зрение, тактильное чувство и др.), учить их навыкам произвольного контроля за дыханием, мышечным тонусом, воображением, внутреннее Я, формировать умение выражать свои чувства с помощью слов, мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, дети учатся управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это способствует снижению психологического напряжения и чувства тревоги, повышает уровень комфортности детей в ДОУ. А также формирует у детей основы безопасности жизнедеятельности. Они учатся не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья.

В нашем детском саду уровень здоровья детей стал значительно снижаться. Увеличилось количество детей с простудными и инфекционными заболеваниями.

Такие ухудшения здоровья происходят по ряду причин:

* Не соблюдение режима дня;
* Неправильное питание;
* Недостаточная двигательная активность и физические нагрузки;
* 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, оберегая их от эмоционального или физического перенапряжения, а также качественно выстроив комплекс мероприятий по валеологии можно добиться у детей желание вести здоровый образ жизни.

Мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей представлены на слайде.

1. Соблюдение режима дня.
2. Соблюдение личной гигиены.
3. Рациональное питание.
4. Витаминизация (витамин С, напитки из трав и ягод).
5. Проведение закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, босохождение, солевая и массажная дорожка, контрастные ванны для ног, соблюдение температурного и водного режима, проветривание помещений, прогулка, дыхательная гимнастика, точечный массаж.
6. Профилактика простудных заболеваний.
7. Создание условий для двигательной активности.
8. Физкультурно- оздоровительная работа (утренняя гимнастика, физкультурные занятия).
9. Оптимальное сочетание занятий и отдыха.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.

Формы взаимодействия с родителями разнообразны они могут быть как индивидуальные и групповые, так и традиционные и нетрадиционные.

В соответствии с этим валеологическое просвещение родителей включает:

* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д. ;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
* обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.);
* ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т. д.).

Для реализации этих задач широко используются нетрадиционные формы взаимодействия с родителями воспитанников:

* устные дискуссии с участием, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
* семинары-практикумы;
* деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов;
* "Дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур;
* совместные физкультурные досуги, праздники.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Казанцевский детский сад

**Консультация**

**для педагогов**

**«Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста»**



**Подготовила:**

**Воспитатель Уланова Е.В.**

**с. Казанцево, 2020г.**