



# Методика проведения занятий по валеологии в ДОО



Составила: Виногорова Т.Д., старший воспитатель

п. Советский  
2022г



**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**

**Искоренение  
Вредных  
привычек**



**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

## Составляющие здорового образа жизни

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость



**«Я НЕ БОЮСЬ ЕЩЕ И ЕЩЕ  
РАЗ ПОВТОРИТЬ:  
ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ  
РЕБЕНКА - ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ  
ТРУД ВОСПИТАТЕЛЯ»  
В.А. СУХОМЛИНСКИЙ**



**Валеология** – одно из  
важнейших направлений  
в работе ДОО



Valeo – здравствовать  
Logos – наука

**Валеология** – это наука о здоровье

## Цели занятий по валеологии

- знакомство детей с понятиями «здоровый образ жизни», «основы безопасной жизнедеятельности»;
- воспитание культуры взаимоотношений мальчиков и девочек, эмоционального общения;
- приобщение к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков личной гигиены;
- воспитание бережного отношения к здоровью человека.



# Задачи валеологического образования по блокам знаний

Блок знаний	Задачи		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Познание себя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить малышей со строением человека;</li> <li>• объяснить малышам важность посещения врачей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить с названиями внутренних органов;</li> <li>• разъяснить роль некоторых медицинских работников (окулист, стоматолог).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить с базовыми знаниями о расположении и функциях внутренних органов (например, в рамках темы «Сердце»);</li> <li>• дать представление о роли отца и матери в рождении ребёнка;</li> <li>• учить элементарным профилактическим мерам в отношении заболеваний органов слуха, зрения.</li> </ul>

Блок знаний	Задачи		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<b>Эмоциональное здоровье</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• научить малышей выражать свои положительные эмоции;</li> <li>• развивать навык определения настроения человека по внешнему виду.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• показать разнообразие выражений чувств у людей;</li> <li>• знакомиться с положительными и отрицательными чертами характера.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить малышей объяснять свои настроения;</li> <li>• объяснять способы избавления от негативных эмоций.</li> </ul>



Блок знаний	Задачи		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<b>Экстремальные ситуации в жизни человека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснить необходимость быть осторожным в общении с незнакомыми людьми;</li> <li>• осваивать правила поведения на улице.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивать ПДД (переходить только на зелёный сигнал светофора);</li> <li>• познакомить с номерами экстренных служб (скорая помощь, полиция, пожарная служба);</li> <li>• дать представление о мерах безопасности в разное время года (возможные риски зимой из-за гололёда, летом из-за палящего солнца).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивать правила поведения дома, когда рядом нет взрослых (обращать особое внимание на опасные средства бытовой химии, яды, режущие предметы, лекарства);</li> <li>• систематизировать правила поведения в лесу, на реке.</li> </ul>

# Виды образовательной деятельности по валеологии

- ООД (узкоспециализированных, валеологических, на занятиях физкультуры)
- досуговые мероприятия, развлечения
- прогулка;
- утренники;
- режимные моменты (утренней сбор, проведения гигиенических процедур до и после сна и пр.).



# Методы и приемы на занятиях по валеологии

## СЛОВЕСНЫЙ

- Объяснение, беседа, рифмовки и загадки, сказки, чтение художественной литературы, сказкатерапия

## НАГЛЯДНЫЙ

- Демонстрация, показ, наблюдения, раздаточный и демонстрационный материал

## ИГРОВОЙ

- Дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, словесные игры, игры на релаксацию

## ПРАКТИЧЕСКИЙ

- Рисунки, аппликации, лепка, опыты, поделки

# Методика проведения занятий по валеологии

Этап занятия (содержание)	Хронометраж (минуты)			
	Младшая группа	Средняя	Старшая	Подготовительная
Вводный (введение в тему)	2	3	2	3
Основной (разработка темы, физкультпауза)	7	10	10	13
Закрепление нового материала (упражнения на отработку нового материала)	4	5	10	10
Заключение (оценка педагогом качества работы детей, в старшей и подготовительной группах добавляется рефлексия).	2	2	3	3
Итого	15	20	25	30

# Структура досугового мероприятия по валеологии



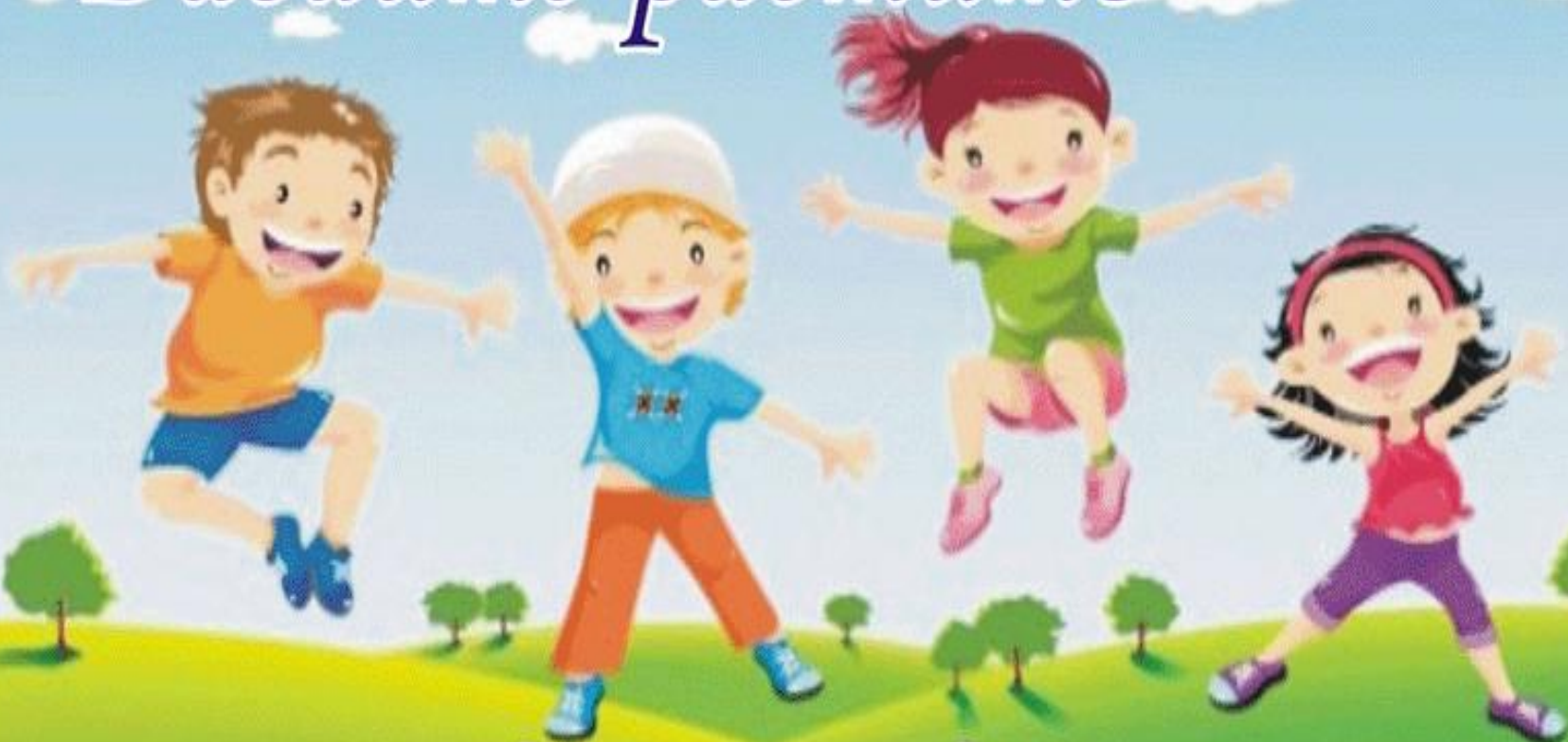
- вводный этап;
- основной (объединённый с этапом закрепления материала);
- заключительный.

Что касается содержания мероприятия, то обычно оно организовано в форме:

- квеста, в котором дети для достижения конкретной цели выполняют задания персонажа;
- КВНа, предполагающего соревнования команд;
- сказки (малыши сами становятся героями, которые вовлекаются в сюжет).



Давайте растить



детей здоровыми!