

Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация
«Детский сад № 2 «Кораблик» п. Советский Республики Марий Эл

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
**Методика проведения занятий
по валеологии в детском саду**

Составила: Виногорова Т.Д., старший воспитатель

п. Советский, 2022

В последнее время уровень здоровья детей стал значительно снижаться. Увеличилось количество детей с врожденными патологиями, с физическими отклонениями, увеличился рост простудных и инфекционных заболеваний.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья никогда не потеряют своей актуальности. Как и разные подходы приобщения людей к здоровому образу жизни. Воспитание культуры здорового образа жизни следует начинать как можно раньше, чтобы дети уже с малых лет осознавали ценность хорошего самочувствия. С этой целью в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) активно вводятся здоровьесберегающие технологии обучения, элементом которых является валеологическое направление учебно-воспитательного процесса.

Качественно разработанные занятия по валеологии в детском саду помогут в будущем ребенку поддерживать свое здоровье, не попасть в жизнеопасные ситуации. Дети на занятиях по валеологии расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуациях опасных для здоровья и жизни, приобретают навыки личной гигиены, речевого общения, культуры досуга. Ребенок учится относиться к другим как к самому себе.

Мероприятия проводимые в детском саду для укрепления здоровья детей:

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Рациональное питание.
3. Закаливающие процедуры: 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.
4. Соблюдение режима дня.
5. Витаминизация (витамин С, напитки из трав и ягод).
6. Профилактика простудных заболеваний
7. Очистка воздуха от пыли и микроорганизмов люстрой Чижевского.
8. Создание условий для двигательной активности.
9. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия.
10. Оптимальное сочетание занятий и отдыха.
11. Проведение игрового модуля по валеологии.

Валеология — это наука поддерживать здоровье, вести активный образ жизни, приучаясь к нему с ранних лет.

В 1980 году российский ученый Израиль ИцковичБрехман ввел в обиход термин «валеология» (как произвольное от латинского слов: «valeo» – здоровье, быть здоровым и «logos» – изучение)

Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) валеологическое просвещение подрастающего поколения признано одним из приоритетных направлений учебно-воспитательного процесса.

Цели занятий по валеологии

Назначение валеологии учёными рассматривается как организационный процесс раскрытия потенциала здоровья, заложенного в каждом человеке. В контексте детского сада целями валеологического образования является:

- 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, как и цели, для разных возрастных групп едины, отличается лишь степень погружения в тот или иной аспект теории здоровья. Для удобства освоения валеологических знаний, направления учения разделены по структурным блокам.

Таблица: 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">• познакомить малышей со строением человека;• объяснить малышам важность посещения врачей. | <ul style="list-style-type: none">• познакомить с названиями внутренних органов;• разъяснить роль некоторых медицинских работников (окулист, | <ul style="list-style-type: none">• познакомить с базовыми знаниями о расположении и функциях внутренних органов (например, в рамках темы «Сердце»);• дать представление о роли отца и матери в рождении ребёнка; |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | стоматолог). | <ul style="list-style-type: none"> • учить элементарным профилактическим мерам в отношении заболеваний органов слуха, зрения. |
| Эмоциональное здоровье | <ul style="list-style-type: none"> • научить малышей выражать свои положительные эмоции; • развивать навык определения настроения человека по внешнему виду. | <ul style="list-style-type: none"> • показать разнообразие выражений чувств у людей; • знакомиться с положительными и отрицательными чертами характера. | <ul style="list-style-type: none"> • учить малышей объяснять свои настроения; • объяснять способы избавления от негативных эмоций. |
| Экстремальные ситуации в жизни человека | <ul style="list-style-type: none"> • объяснить необходимость быть осторожным в общении с незнакомыми людьми; • осваивать правила поведения на улице. | <ul style="list-style-type: none"> • осваивать ПДД (переходить только на зелёный сигнал светофора); • познакомить с номерами экстренных служб (скорая помощь, полиция, пожарная служба); • дать представление о мерах безопасности в разное время года (возможные риски зимой из-за гололёда, летом из-за палящего солнца). | <ul style="list-style-type: none"> • осваивать правила поведения дома, когда рядом нет взрослых (обращать особое внимание на опасные средства бытовой химии, яды, режущие предметы, лекарства); • систематизировать правила поведения в лесу, на реке. |

Виды образовательной деятельности по валеологии

Исходя из задач валеологического воспитания дошкольников, это направление работы реализуется не только в рамках непосредственной

образовательной деятельности (НОД), то есть на занятиях (причём как узкоспециализированных, валеологических, так и других учебно-воспитательных направлений, например, на уроках физической культуры), но и при организации:

- досуговых мероприятий, развлечений;
- прогулок;
- утренников;
- режимных моментов (утреннего сбора, проведения гигиенических процедур до и после сна и пр.).

Методы и приёмы на занятиях по валеологии

Вне зависимости от характера образовательной деятельности педагог пользуется комбинацией из приёмов четырёх групп методов.

Словесный метод

В работе с дошкольниками речь важна не только в качестве способа изложения материала, но и как средство обучения: благодаря звучащему слову малыши быстрее осваивают речь (младшие группы) и расширяют свой словарный запас (средняя и старшие группы).

Объяснение

На занятиях по валеологии педагог обращается к объяснению каждый раз, когда дело касается нового материала. К примеру, при рассмотрении темы во второй младшей группе о гигиене предметов личного пользования «Мы моем расчёски» своим воспитанникам я разъясняю важность регулярного ухода за расчёсками так: «Мы живём в окружении микробов. Некоторые из них дружелюбные, а некоторые, наоборот, вредные. И эти плохие очень любят вредить человеку: попадают на тело или внутрь организма и провоцируют всякие болезни. Так вот: очень любят микробы селиться на неухоженных предметах личной гигиены — расчёсках, зубных щётках. Поэтому, если мы не хотим, чтобы эти мелкие вредители заставляли нас болеть, расчёски, щётки нужно регулярно мыть, ведь ничего так не боятся мелкие пакостники, как воды и чистоты».

Беседа

Несмотря на то что приём используется даже в работе с малышами первой и второй групп, для полноценной реализации его возможностей в диалоговой форме предполагается, что дети уже овладели речью. **Поэтому на валеологических занятиях этот приём активно вводится начиная со средней группы.** С ребятами 4–5 лет, рассматривая тему «Человек», я

провожу беседу «Я — человек», в которой мы сравниваем внешний вид людей и животных, образ жизни и тех и других, и в результате определяем основные различия: прямохождение, пальцы на ручках и ножках, а также способность размышлять, говорить. Ознакомиться с базовым списком бесед в детском саду на валеологические темы можно в публикации воспитателя Машневой С.А.

Рифмовки и загадки

Всегда актуальный приём мотивировать ребят на работу действует и на занятиях по валеологии. Особенно в младших группах, когда произвольное внимание малышей, то есть способность включиться в деятельность за счёт сознательно поставленной задачи, развито плохо.

Во второй младшей группе занятие по теме «Колобок, я тебя съем: продукты питания. Овощи» я начинаю с загадок:

- Знают этот фрукт детишки, Любят есть его мартышки. Родом он из жарких стран В тропиках растёт... (банан);
- Лоскуток на лоскутке — зелёные заплатки, Целый день на животе нежится на грядке. (Капуста);
- Над землёй трава, Под землёй бордовая голова. (Свекла).

Стихотворения также относятся к универсальным мотивационным приёмам. Однако их использовать можно и в качестве итога изучения темы. Так, в старшей группе завершить изучение темы «Органы чувств» можно рифмовкой:

- Есть пять помощников на службе у тебя, Не замечая, их используешь шутя: Глаза тебе даны, чтоб видеть, А уши служат, чтобы слышать. Язык во рту, чтоб вкус понять, А носик — запах различать, Руки — чтобы ласкать, трудиться, Воды из кружечки напиток. И ни к чему твоя тревога — Они всегда тебе помогут.

Сказкотерапия

Приём, пришедший в педагогику из арт-терапии, призван воздействовать на личность малыша через сказки. На занятиях по валеологии применяется для раскрытия значимости того или иного аспекта знаний здоровьесберегающей технологии. К примеру, в подготовительной группе, рассматривая тему ухода за полостью рта (надо сказать, очень актуальной для детей 6–7 лет, у которых начинают выпадать молочные зубы), своим детям я рассказываю сказку «Как Зубастик заболел» о важности чистить зубки дважды в день. «В волшебной стране жили зубки. Хорошо жили: вкусно кушали, чистились, отдыхали. Но как-то раз одному зубу — Зубастик — надоело всё это делать. Перестал он чиститься, а только и знал, что конфеты ел и ситро пил. И вот однажды

пригласили его в гости. Только он потянулся за угощением, как заплакал и убежал. Догнали его уже дома. Зубастик объяснил, почему убежал: он разболелся. Ничего не помогает. Тогда отвели Зубастика к доктору, и тот посоветовал дважды в день качественно чистить зубки. Последовал Зубастик его рекомендации и больше не болел». Прослушивание сказки является базой под инициативную самостоятельную деятельность. К примеру, разыграть в песочнице сюжет сказки, пересказать начало или конец, запомнившиеся моменты.

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.). Примеры сказок на разные темы для разных возрастных групп можно увидеть [здесь](#).

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 семействе 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).

Таблица: примеры наблюдений на занятиях по валеологии в детском саду

| Характер наблюдения (тема по валеологии) | Цели | Суть |
|--|---|--|
| Вторая младшая группа | | |
| «Наблюдение за светофором» | <ul style="list-style-type: none"> • закрепить знания правил перехода улицы; • обобщить знания о том, что светофор нужен для регулирования движения транспорта и пешеходов. | На прогулку дети берут любимую игрушку, наблюдают за сменой сигналов светофора, объясняя своему любимцу значение каждого из них. |
| «Наблюдение за работой медсестры» | <ul style="list-style-type: none"> • показать, где находится медпункт в садике; • познакомить детей с медсестрой; • уточнить обязанности медработника. | Педагог с детьми отправляется в медкабинет для наблюдения за работой медсестры. В процессе знакомства с этим родом профессиональной деятельности малыши уточняют названия атрибутов медкабинета. |
| Средняя группа | | |
| «Наблюдения за изменениями в | Учится одеваться по погоде, опираясь на показания | До утренней прогулки в весенне-летний период педагог смотрит на показания термометра, сообщает их |

| | | |
|--|---|--|
| погодных условиях» | термометра. | малышам, а те, в свою очередь, оценивают погодные условия, глядя в окно. На основании этой информации дети подбирают одежду для прогулки. |
| «Наблюдения за детьми первой младшей группы» | Учиться объяснять разные эмоциональные состояния людей. | Ребята наблюдают за поведением малышей на прогулке, объясняя проявления их настроений (почему грустят, плачут, злятся, кричат). |
| Старшая и подготовительная группа | | |
| | | Дети наблюдают за тем, как на остановках организуется в общественном транспорте посадка и высадка пассажиров. Обобщают наблюдения в беседе с педагогом, который направляет ход разговора вопросами: |
| «Наблюдение за общественным транспортом» | Систематизировать правила безопасного поведения в общественном транспорте. | <ul style="list-style-type: none"> • Как называется место, где останавливаются автобусы? (Остановка); • Кроме автобусов, какие ещё машины останавливаются на остановке? (Маршрутки, такс); • В какую дверь автобуса нужно входить? (В переднюю); • Из какой двери надо выходить? (Из задней); • С какой стороны надо обходить автобус? (Сзади); • Почему? (Хорошо видно движущийся по дороге транспорт). |
| «Наблюдение за высотой стояния Солнца» | Обобщить знания о влиянии энергии солнца на полноценную жизнь растений, животных и людей. | Дети, дотрагиваясь до предметов из разных материалов, определяют, какие нагреваются сильнее (металлические), выясняют, с помощью чего можно долго смотреть на яркое солнце (тёмных стёкол). Малыши оценивают влияние солнечных лучей на рост растений на клумбах, поведение животных и самочувствие человека. |

Игровой метод

Ведущий вид деятельности дошкольников позволяет осваивать целые блоки новых валеологических знаний, умений и навыков. Валеологические игры могут быть трёх видов. Рассмотрим примеры для каждого.

Это интересно. Учитывая общую направленность валеологического образования в старшей и подготовительной группах, игры можно использовать как в одной, так и в другой группе.

Таблица: картотека валеологических игр разных видов в детском саду

| Название (возрастная группа) | Цели | Ход игры |
|---|--|---|
| Дидактические игры | | |
| «Свари борщ» (вторая младшая) | <ul style="list-style-type: none">• закрепить названия овощей;• дать общее представление о процессе приготовления борща. | Дети берут из «волшебного мешочка» картинку с изображением овоща и определяют, нужен ли он в борще или нет. |
| «Одень спортсмена» (средняя) | Учиться подбирать нужную экипировку под разные виды спорта. | Педагог раздаёт детям изображения спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Дети должны отобрать из лежащих на столе маленьких карточек те, на которых есть подходящая экипировка. |
| Лото «Витаминное лето» (подготовительная) | Систематизировать знания ребят о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах. | Дети получают по 2 большие карточки с названиями витаминов и по 6 маленьких с изображением овощей и фруктов. Педагог называет витамин, а дети отбирают продукты, в которых он содержится, и кладут его на название на большой карточке. |
| Подвижные игры | | |
| «Запомни движение» (вторая младшая) | <ul style="list-style-type: none">• учиться запоминать и воспроизводить показанные движения;• развивать внимание, память. | Взрослый показывает движения, дети повторяют. |
| «Сосчитай пуговицы» (средняя) | Показать, как слаженная работа нескольких анализаторов (зрения, прикосновений) позволяет быстро выполнить задание. | Малыш считает пуговицы на своей пижаме, пальто и пр. При этом либо только ощупывая, либо ощупывая и рассматривая. Игру можно усложнить, дав задание сосчитать пуговицы на одежде товарища и ввести соревновательный элемент. |
| Игра малой подвижности на релаксацию | Познакомить дошкольников с элементами релаксации и отследить | Дети удобно садятся или ложатся, закрывают глаза и |

| | | |
|---|--|---|
| «Послушай свой организм» (подготовительная) | её влияние на самочувствие. | прислушиваются к себе изнутри: как работают внутренние органы, как стучит сердце и пр. Затем через 2–3 минуты малыши отвечают на вопрос: «Как дела?», то есть описывают своё самочувствие. |
| Театрализованные игры | | |
| «Разговоры без слов» (младшая) | Упражняться в понимании мимики, поз, жестов человека. | Педагог жестами показывает приветствие, прощание, угрозу, мимикой — радость, удивление, позой — усталость, растерянность, благодушие. Дети угадывают и называют ситуации, где эти жесты, мимика и позы могут быть использованы. |
| «Ты покажи — я отгадаю» (средняя) | <ul style="list-style-type: none"> • закреплять знания правил и атрибутов наиболее популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис); • воспитывать уважительное отношение к занятиям спортом. | Малыш показывает при помощи мимики характерные движения спортсмена, остальные ребята угадывают, о ком идёт речь. |
| Сюжетно-ролевая игра «На приёме у доктора» (старшая и подготовительная) | <ul style="list-style-type: none"> • закреплять правила поведения на приёме у доктора; • учить названия основных лекарственных препаратов (аспирин, капли в нос, аскорбиновая кислота и пр.). | Дети разыгрывают сюжет, предложенный взрослым или придуманный самостоятельно (например, у «пациента» болит горло, «доктор» осматривает и назначает лечение). |

Практический метод

Приёмы этого метода предполагают практическое освоение ребёнком действительности. К ним относятся:

- рисунки (задание может выполняться и в классе, и дома, тематика обычно сочетается с проблемой, рассматриваемой на занятии, к примеру, работая над темой «Прививки» в младшей группе, дети рисуют шприц);
- аппликации (к примеру, в средней группе, изучив строение внутренних органов, дети из отдельных картинок составляют макет тела человека);
- поделки (например, поделка в старшей группе «Макет проезжей части», который может использоваться для отработки ПДД);

- опыты — освоение окружающего мира через непосредственный контакт с ней.

Таблица: примеры опытов по валеологии

| Название | Цели | Ход проведения опыта |
|---------------------------|---|---|
| Младшая группа | | |
| «Зачем нужны глаза» | Уточнить важность органа зрения. | Дети закрывают глаза, педагог совершает какие-то действия, а затем просит малышей сказать, чем она занималась. Ребята не могут. Тогда воспитатель повторяет свои манипуляции, но дети уже ничем не прикрывают глаза. Вывод: без зрительного контакта составить впечатления о том, чем занимается персонаж, нельзя. |
| Средняя группа | | |
| «Превращения» | Получить представления о действии адсорбента. | В баночку с водой капаем чернила или используем для этих целей пищевой краситель. Добавляем растолчённый активированный уголь (одну таблетку) – смесь посветлела, уголь поглотил распространение красящего вещества. |
| Подготовительная группа | | |
| «Как выйти сухим из воды» | Показать, как можно быстро осушить ёмкость с водой. | Кладём монетку на тарелку и заливаем её водой. Скомканный кусок газеты поджигаем и забрасываем в стеклянную банку. Не дожидаясь, когда огонь погаснет, накрываем банкой монетку. Нагретый воздух после того, как погаснет огонь, втянет воду, и монетку можно будет достать, не замочив рук. |

Методика проведения занятий по валеологии

Тематика валеологических уроков определяется календарно-тематическим планом для каждой возрастной группы, что отражается в:

- фрагменте картотеки тем для первой младшей группы;
- картотеке тем для второй младшей группы;

- картотеке тем для средней группы;
- картотеке тем для старшей группы;
- картотеке тем для подготовительной группы.

Валеологические уроки проводятся по той же методике, что и другие занятия в ДОУ. То есть имеют такую же структуру и хронометраж.

Таблица: временной план занятий для разных возрастных групп

| 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 |

Организация досуга и развлечений в рамках валеологического воспитания

Помимо НОД, важной частью выполнения образовательной миссии по валеологическому воспитанию является организация и проведение досуговых мероприятий. Развлечения проводятся 1–2 раза в 2 месяца, чаще всего такие мероприятия приурочены к праздникам или датам, имеющим отношение к здоровью. Например, 7 апреля — Всемирный день здоровья, 1 июня — День защиты детей и др. В начале осени многие ДОУ организуют совместный с родителями выход на природу для проведения Дня здоровья, предполагающего конкурсы и соревнования спортивного характера. Кроме того, в завершении изучения блока тем, педагог проводит итоговое досуговое

мероприятие. Например, в подготовительной группе обобщение материала по теме «Микробы» может быть организовано в форме развлечения «Осторожно, микробы!»

Структура досугового мероприятия

Обычно композиция развлечений мало чем отличается от обычного занятия:

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

Отличие может быть только в хронометраже: развлечения в среднем длятся на 5–10 минут дольше.

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).

И в первом, и во втором, и в третьем случаях важно составить правильный сценарий. Под словом «правильный» здесь подразумевается композиционно завершённый и вписывающийся в хронометраж сюжет. Сценарии можно найти в составленном Колчановой Е.Н. сборнике сказок.