

Обобщение опыта по валеологии

Подготовила: Щербакова З.Е.

Одна из основных задач, стоящих перед педагогами – воспитание здорового подрастающего поколения. По статистическим данным, только 10% детей поступают в школу абсолютно здоровыми.

Ведущим направлением моей работы является «Валеологическое образование дошкольников».

Валеологическое образование – целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления и сохранения своего здоровья; это процесс и результат овладения детьми системой научных знаний и познавательных умений и навыков. Формирования на их основе валеологического сознания (Я могу и хочу быть здоровым), а также культуры здоровья личности и общества.

Ведь в основе слова валеология лежат два латинских слова «vale» и «logos», которые переводятся «будь здоров» и «учение, знание, наука».

Целью моей работы является формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи образовательного процесса можно сформулировать следующим образом:

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
2. Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.
3. Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
4. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
5. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
6. Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
7. Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.

Для решения перечисленных задач в средней группе введен кружок по валеологии «Уроки Мойдодыра» (1 раз в неделю);

Была разработана программа кружка. При планировании я опиралась на разделы программы «Детство». Познакомилась с работами по валеологическому образованию разных авторов:

Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра.- СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2001.-32 с.

Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2001.- 40 с.

О.А.Воронкевич «Добро пожаловать в экологию»

Г.А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию.

В.А. Деркунская Образовательная область Здоровье

Н.О.Сизова Валеология Конспекты комплексных занятий в детском саду

Е.И. Гименюк, Н.А. Слисенко Первые уроки здоровья

Основными средствами обучения детей является игра, наблюдение, беседы, экспериментирование, КВНы, развлечения, практическая деятельность.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это загадывание и разгадывание загадок, рассказывание стихов, беседы – рассуждения, рассказывание сказок и рассказов о частях тела и лица человека, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для частей лица, дыхательная гимнастика, закаливающие комплексы для носа и других частей лица, подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки, сюжетно – ролевые игры.

Поставив перед собой цели и задачи, выбрав методы и приёмы обучения. Занялась подбором материала, поисками различных оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, шеи; релаксации, дидактические игры, опыты, стихи и загадки).Подготовкой наглядного и демонстрационного материала.

На таких занятиях как«Вот я какой», «Почему так?», «Невероятное путешествие по организму» дети знакомятся с человеческим организмом. Для привития детям навыков гигиены и профилактики здоровья подготовлены занятия: «Правила личной гигиены» , «Дружим с водой», «Где прячется здоровье?», «Путешествие в страну неболейку», «О зубах». На занятиях «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», « Здоровая пища», «Витаминный калейдоскоп»

мы говорим о питании человека. Формируем и развиваем навыки первой медицинской помощи на занятиях «Как вести себя во время болезни», «Скорая помощь», «Если случилась беда». Закрепляем представления о настроении человека на занятии «Как настроение?». На занятиях я использую различные самомассажи, упражнения для глаз, дидактические игры, опыты, физ. минутки.

Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным. В качестве фольклорного материала я использую потешки, прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например: «Здоровому — всё здорово», «Кто долго жуёт, тот долго живёт», «Грязнулю всегда выручает вода».

Ещё один из видов моей работы это сказки. Чтение, рассматривание иллюстраций, драматизация сказок, проигрывание их на фланелеграфе помогают не только закрепить пройденный материал темы, но и оживить его, сделать наглядным, красочным, легко запоминающимся.

Для этой цели я использовала фольклорные сказки: «Кот, петух, лиса», «Вершки и корешки», «Петушок и бобовое зёрнышко».

- Литературные сказки: «Федорино горе», «Мойдодыр», «Айболит» К. Чуковского.

- Сказки современных писателей: «Петька-Микроб» Г. Остера; «Свинья в гостях», «Жадная жаба», «Верное средство» Г. Юдина; «Длинная шея», «Сосульки», «Как ослик учился уважать старших» М. Пляцковского.

- М.Л. Лазарев Книга сказок В 4 частях.

Главным критерием в подборе сказок является валеологическое направление.

Важным условием оздоровления является организация двигательной активности детей. Активные двигательные действия при эмоциональном подъёме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка систем и органов.

Очень важна роль подвижных игр в повседневной деятельности детей. Для профилактики заболевания верхних дыхательных путей, мы играли в такие игры, как «Весёлая пчёлка», «Футбол на воде», «Надуй шарик», «Бульканье». Для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, неправильная осанка и формы ног)- «Гномы и великаны», «Наседка и цыплята», «Через ручеёк по мостику». Для укрепления психического здоровья «Береги предмет», «Море волнуется», «Кто тише?», «По камушкам через ручеёк».

Подвижные игры включала не только в совместную деятельность, но в индивидуальную и самостоятельную работу.

В целях профилактики заболеваний детей проводим различные виды закаливания: воздушные ванны и ходьба по массажным дорожкам, хождение босиком, хождения в облегчённой, не стесняющей движение детей одежде.

Для поддержания хорошего самочувствия дети должны научиться правильно дышать. Правильным принято считать медленное, глубокое диафрагмальное дыхание, при которых легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних. Такое дыхание позволяет ускорить кровообращение газообмен, обеспечит вентиляцию всех участков легких. Поэтому очень важно делать дыхательную гимнастику на улице или после сна. Также её можно использовать на занятиях для установления ровного дыхания после подвижной игры или концентрации внимания.

Также применяю гимнастику после сна, что позволяет детям быстрее проснуться и мышцам придти в тонус.

Мной было проведено открытое занятие «Путешествие в город Здоровья». В конце занятия мы сделали выводы, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Для более успешной работы по валеологии очень важна помощь родителей.

Было проведено анкетирование родителей. Анкетирование показало, что многие родители стараются придерживаться здорового образа жизни и приучают к этому своих детей.

Совместно с родителями и детьми были оформлены дидактические игры, стенд «Мама, папа, я – здоровая семья». Родители нашей группы заинтересованы в воспитании у детей здорового образа жизни. Также дружно откликнулись на строительство ледяной горки и оформление участка. Приходили не только папы, а целые семьи. Ведь очень важен личный пример.

Было проведено родительское собрание - игровой практикум «Здоровая семья – здоровый ребенок». Целю этого собрания было показать родителям оздоровительные мероприятия, которые проводятся в детском саду и обучить родителей применяемым приемам и методам по оздоровлению.

Как показала практика, только планомерная работа приводит к улучшению состояния здоровья детей, повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе. Пропаганда валеологических занятий среди родителей способствует тому, что они стараются уделять больше внимания своему здоровью и здоровью своих детей.