«Здоровье-это вершина, которую должен

каждый покорить сам»

/В.Шенеберг/

Человек – уникальное явление природы, а законы, которые им управляют, довольно просты и понятны тому, кто не жалеет времени на их изучение и наблюдает за жизнью своего организма изо дня в день.

Стать властелином своего здоровья, управлять им – это искусство, которому человек должен научиться.

Человек сам должен решить, какой именно образ жизни будет способствовать улучшению качества его здоровья.

Самостоятельный человек думает сам за себя. Иждивенец по натуре позволяет за себя думать другим. Требуются незаурядные мужество и воля, чтобы жить своей собственной жизнью, стать энергичным и сильным. И поможет в этом ВАЛЕОЛОГИЯ.

Валеология применительно к Человеку – это гармония организованного человека. Гармония – состояние, которое необходимо достичь, чтобы быть здоровым и счастливым. Валеология – наука о здоровье здоровых людей, предлагает способы сохранить здоровье, расширить возможности адаптации организма к условиям среды.

Валеология базируется на достижениях физиологических наук, биохимии, биофизики, гигиены…

«Здоровье – это не подарок, который человек получает на всю жизнь, а результаты сознательного поведения каждого человека и всех в обществе». Петер Фос.

Здоровье человека, заболеваемость, творческая потенция, продолжительность жизни зависит от большого числа факторов, где главное значение имеет его образ жизни. Сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от производства культуры. Человек субъект и главный результат своей деятельности. Под культурой понимается отношение к самому себе, свойственной только человеку, это не только сумма знаний, это поведение и сумма нравственных начал. Современный человек, зная больше своих предков о природе, о своем организме и живя в лучших условиях, много болеет и не избегает факторов риска. На фоне общей грамотности люди не знают, что они способны делать с собой, нашими резервами физического и психического здоровья, они обладают, и если они знают, то не всегда следуют правилам здоровой жизни. Здоровье в иерархии, потребности, стремление человека к удовлетворительной потребности - главная движущая сила прогресса.

Здоровье должно занимать ведущее место в иерархии потребностей и хотя зависит от благосостояния важно сочетать материальное и духовное.

Мотивация здоровья – долголетие и трудоспособность. Ценность здоровья осознается только тогда, когда они под серьезной угрозой. Здоровый человек, не ощущая своего здоровья, не знает величину его резервов, и заботу о нем откладывает на потом. **В нашем обществе нет моды на здоровье, нет общественного мнения осуждающего человека безразличного к своему здоровью.** Установка на долгую и здоровую жизнь может иметь значение важного объективного фактора здоровья. Фокусирование на здоровье мотивирует поведение, и любое достижение рассматривается как победа.

Бельгийский ученый – геронтолог Комыта Ле разработал правила:

* Не надо переживать по поводу того, что невозможно изменить, мысли полезны только тогда, когда они ведут к действию.
* Надо жить долго для совершения полезных дел, а не предаваться только удовольствию.
* Я должен прожить до…лет, так как моя преждевременная смерть будет бедствием для общества, я там много должен человечеству.
* Не надо держать в секрете секреты долголетия, а делиться с поколением и не ворчать на молодых.

Наша задача-задача педагогов, научить наших воспитанников покорять эту вершину.

На сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем, поэтому наука о здоровье – валеология – стала интенсивно развиваться. Появилось много книг, учебников, оздоровительных программ, цель которых научить ребенка быть здоровым физически, психически, нравственно.

Каждый родитель, педагог, конечно, хочет видеть в своем ребенке, воспитаннике инициативную личность. Без личной активности и заинтересованности невозможно ни развитие природных (биогенетических), способностей, ни познание окружающего мира. Понятие « инициативная личность» включает в себя, прежде всего такие качества личности, как открытость (желание устанавливать новые контакты), подвижность (гибкость, умение перестраиваться и подстраиваться под ситуацию), способность к саморегуляции.

С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот. Самая высшая власть человека – власть над самим собой. Современный человек не имеет права – в таких уж условиях он поставлен – считать себя образованным, не усвоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Задача формирования здоровья ребенка должна решаться путем создания целостной системы по сохранению его физического, психического и социального благополучия. Для этого необходимо обеспечить здоровый образ жизни всего детского коллектива путем создания окружающей благоприятной среды для укрепления здоровья.

**Цели нашей работы:**

* **Воспитание здорового ребенка совместными усилиями ДОУ и семьи;**
* **Воспитание созидательного отношения к своему здоровью**

**Задачи, которые мы поставили перед собой**:

1.Воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

2.Обучение детей средствам и методам оценки своего физического состояния.

3. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для здоровья детей в семье.

4. Работа с педагогическим составом для осуществления всестороннего

валеологического обучения и воспитания детей.

**Факторы влияющие на здоровье человека**:

Генетические факторы 15-20 %

Состояние окружающей среды 20-25%

Медицинское обеспечение 10-15 %

**Условия и образ жизни человека 50-55%**

**Мы выделили следующие направления нашей работы**

* Формирование чувства ответственности за здоровье и оздоровление своего образа жизни;
* Повышение квалификации педагогов в вопросах охраны здоровья;
* Нормализация нагрузки и соблюдение физиологических требований к организации учебного процесса.

Педагогические исследования показывают, что главная проблема образования - потеря живости, притягательности процесса познания. В последнее годы увеличилось число дошкольников, нежелающих идти в школу; успеваемость детей падает; снизилась положительная мотивация к занятиям. Большинство специалистов осознают необходимость развития каждого ребенка как самоценной личности.

Мы предлагаем два уровня погружения ребенка в проблему человека и его здоровья.

**Первый уровень - информационный**.

**Второй уровень-развитие сознания человека**.

На первом уровне информационном сообщаются

* необходимые знания о строении человеческого организма;
* знания о гигиене тела и жилища;
* знания о еде и образе жизни;
* как правильно заниматься и отдыхать.

На втором уровне развитие сознания человека

* активное отношение к собственному здоровью;
* здоровье - величайшая ценность;
* желание быть здоровым;
* потребность каждодневной целенаправленной деятельности в этом направлении.

**Валеологическое воспитание осуществляется через следующие виды деятельности.**

* 1. Игра.
  2. Кружковая работа.
  3. Праздники и развлечения.
  4. Дни здоровья.
  5. Театрализованная деятельность.
  6. Занятия.
  7. Работа с родителями.

Я хотела бы подробнее остановиться на одном из видов деятельности применяемых нами.

Наверное, нет на свете людей, совершенно равнодушных к сказкам. Ведь сказка-это особый мир, где невозможное становится возможным. В сказках все необычно, все выдумано от начала и до конца. В занимательных сказочных историях звери разговаривают между собой, помогают друг другу. Воображение, ничем неограниченная фантазия - самые ценные качества для слушателя сказок, поэтому и самые горячие поклонники сказок -дети ( к сожалению, с возрастом мы постепенно утрачиваем способность удивляться, становимся прагматичнее и скучнее). Но сказки не только уводят в мир фантазий, сказки и многому учат: «сказка ложь - да в ней намек»

Ни одна современная методика дошкольного образования не обходится без использования сказочных форм. Валеология не стала исключением. В свои игровые занятия мы вводим сказочных персонажей, вспоминаем сказочные сюжеты, как примеры правильного или неправильного поведения в определенных ситуациях. Заимствуя хорошо знакомые детям образы героев известных сказок, мы заинтересовываем детей, настраиваем их на радостное, позитивное восприятие валеологических игровых заданий. Неоценимая роль сказок в закреплении и иллюстрировании основных валеологических блок-тем, питание, ОБЖ, культурно-гигиенические навыки. Чтение, рассматривание иллюстраций, драматизация сказок, проигрывание их на фланелеграфе помогают не просто закрепить материал темы, но и оживить его, сделать наглядным, красочным, легко запоминающимся. Сказки помогают убрать из валеологического обучения излишний дидактизм, сухой назидательный тон, избежать скуки на занятии.

В сказках моделируются ситуации, связанные с причинами возникновения болезней, травм, и практические уроки того, как этих неприятностей избежать и что делать, если все же случилась беда.

Для этой цели мы используем фольклорные сказки: «Кот, петух и лиса», «Вершки и корешки», «Петушок и бобовое зернышко» и др. А также литературные сказки: «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», К.Чуковского и т.д. сказки современных писателей: «Петька –микроб Г.Остера, «Свинья в гостях», «Жадная жаба», «Верное средство» Г. Юдина и т.д.

Главным критерием в подборке сказок для нас является их соответствие основной задаче валелогического образования - научить быть здоровым.

Безусловно, важны язык сказок, яркость образов, увлекательность сюжета, юмор – одним словом, все самое ценное и выразительное, что отличает сказку, как основной жанр детской литературы.

**В конце учебного года мы проводим диагностику результативности знаний по валеологии. Дети знают:**

* Строение тела человека; умеют показать места расположения органов, рассказать о их значении для жизни человека;
* Знают о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом;
* Об условиях, наносящих вред организму;
* О правилах поведения в обществе и условиях их выполнения.

**Результативность педагогической работы.**

разработаны и апробированы

-перспективное планирование для средней, старшей, подготовительной

группы;

-цикл занятий по валеологии;

-практические семинары и консультации для педагогов и родителей;

-проект- валеологические сказки.

**Принципы здоровья**

* Избавьтесь от разрушительных эмоций - злости, зависти, обиды.
* Не делайте ничего, что способно вызвать у вас чувство вины.
* Будьте честны и не бойтесь выражать свои чувства, если они не травмируют других людей.
* Сделайте каждый свой день прекрасным, наслаждайтесь каждой минуте своей жизни.

**Философское завещание св. Матери Терезы.**

* **Жизнь – это возможность. Воспользуйтесь ею.**
* **Жизнь - это красота. Увлекайся ею**
* **Жизнь - это мечта. Осуществи ее.**
* **Жизнь - это вызов. Прими его.**
* **Жизнь - это обязанность твоя насущная. Исполни ее.**
* **Жизнь - это игра. Стань игроком.**
* **Жизнь - это богатство. не разбазаривай его.**
* **Жизнь - это приобретение. охраняй его.**
* **Жизнь - это любовь. Наслаждайся ею.**
* **Жизнь - это тайна. Познай ее.**
* **Жизнь - это долина слез. Преодолей все.**
* **Жизнь - это песня. Допой ее до конца.**
* **Жизнь - это борьба. Стань борцом**
* **Жизнь - это бездна неизвестного. Входи е нее без страха.**
* **Жизнь - это удача. Ищи это мгновение.**
* **Жизнь такая интересная - не растрать ее. Это твоя жизнь. Завоюй ее.**

А сейчас предлагаем проверить вам свою самооценку личностного здоровья. Для этого нарисуйте на листе бумаги четыре вертикальные линии высотой 10 см. каждая. Оцените по этим линиям последовательно свое здоровье, свой ум, свой характер и свое счастье. И обратите внимание, по какой шкале у вас низкая оценка. А может быть у вас гармоничный уровень оценок по всем четырем шкалам. Задумайтесь над этим.

Также вашему вниманию предлагается небольшой тест «Можно ли ваш образ назвать здоровым».

**Тест «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»**

**Активизируйте свою иммунную систему и избавляйтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Выберите ответ, а затем посчитайте результат.**

**1.Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?**

А) Непривычная утомляемость.

Б) Зимняя простуда.

В) Хроническое несварение.

**2.Как вы защищаете уши, слушая записи через стереонаушники?**

А) Не включаю на полную громкость.

Б) В этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающий слух.

В) Не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

**3.Как часто вы меняете зубную щетку?**

А) Раза 2 в год.

Б) каждые 3-6 месяцев**.**

В) Как только она обретает потрепанный вид.

**4.Что менее всего защищает вас от простуды и гриппа?**

А) Частое мытье рук.

Б) Противогриппозная прививка.

В) Отказ от прогулок в холодную погоду.

**5. В какое время вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать последствий, вызываемых сменой часового пояса**?

А) Ранним утром.

Б) С восходом солнца.

Б) В середине дня.

**6. Как часто вы даете отдых глазам, пользуясь компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?**

А) Каждый час.

б) Каждые полчаса.

В) Каждые 10 минут.

**7. Какое из утверждений соответствует истине?**

А) Можно загореть даже в облачный день.

Б) Если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами.

В) Смуглым людям не нужна защита от солнца.

**8.Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?**

А) Отказ от завтрака, обеда или ужина.

Б) Сокращение потребления алкоголя.

В) Исключение из рациона крахмалсодержащих продуктов.

**9. Как правильно дышать?**

А)Ртом.

Б) Носом.

В) Ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

**10. Что из перечисленного нанесет наименьший вред волосам?**

А) Химическая завивка.

Б) Сушка волос феном.

В) Обесцвечивание волос.

**Подсчет баллов.**

Запишите себе 1 очко за каждый из следующих ответов:

1б 6 б)

2в) 7а)

3б) 8б)

4в) 9б)

5а) 10б)

**Суммируйте полученные очки**.

**8-10**. Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

**5-7**. Возможно, вы обладаете хорошим знанием основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое-какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

**4 и меньше.** Не отчаивайтесь, еще не все потеряно - вы еще сможете приобрести полезные привычки повседневной жизни.

**Тибетский «Рецепт вечной молодости и здоровья»**

* Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, не доводи тело и дух до страдания, живи по законам природы разума и меры.
* Ешь много трав и мало мяса. Будь травоядным , не будь кровоядным.
* Очищай тело от внешней и внутренней грязи. Пусть пища твоя не засоряет тебя.
* Очищай душу от мрачных мыслей и душевной грязи, от зависти, зла, гордыни, высокомерия. Иди и очищайся молитвой.
* Получай в любви радость и наслаждение. Живи по законам любви.
* Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой.