Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Педагогические часы:*«Валеологическое*

*воспитание детей дошкольного возраста»*

Старший воспитатель: Коваль Г.Б.

Дата: 17.11.2020г.

Краснодар 2020г.

**Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста**

1. ***Термин «Валеология»***

Термин «валеология» означает «наука о здоровье». Несколько лет назад это слово быстро вошло в моду и широко распространилось на всех ступеньках образовательной системы.

Оставив в стороне споры, ученых и педагогов, о том, сформировалась ли в настоящие время валеология как самостоятельная наука, считают возможным использовать данное слово как собирательный термин, объединяющий такие традиционные науки, как анатомия, физиология, медицина, гигиена, профилактика болезней и др. Он отражает все стороны единого направления работы с дошкольниками по формированию взглядов на здоровый образ жизни, поскольку в детском саду неприемлемо дробление педагогического процесса на узки науки.

1. ***Валеологическое воспитание в развитии детей дошкольного возраста.***

Развитие у дошкольников элементарных представлений о здоровом образе жизни направлено на формирование поведения, адаптированного к социальным условиям жизни и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижение психического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания и образа жизни.

Валеологическое воспитание тесно связанно с познавательным развитием детей, что помогает обогащать знание детей новым содержанием, систематизировать полученные и накопленные знания детей, развивает логическое мышление, творческие способности и положительные эмоции к здоровому образу жизни.

В дошкольном возрасте у детей активно развиваются психологические процессы через валеологическое воспитание, формируется память произвольное внимание, воображение, появляются новые чувства; забота, бережливость, ответственность и т. д. Дети учатся управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающим, следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму. Негативно относится к вредным привычкам. Начинают бережно относится к своему здоровью, осознавая, что значит вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни благотворно влияет на психически и эмоциональные процессы ребенка, так, как ребенок становится более уравновешенным, рассудительным и спокойным. Положительное отношение к своему здоровью интерес к здоровому образу жизни будь то гимнастика, прогулки на свежем воздухе, или исследовательская деятельность может ребенку выплеснуть свое эмоциональное напряжение во вне, у него наступает успокоение и любознательность.

В связи с этим позволяет педагогу отследить внутренний настрой ребенка и его психическое состояние. Занятия позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья, дает детям умения выражать, собственное мнение и доказывать свою точку зрения.

* 1. ***Использование валеологических игр в развитии детей***

Игра в жизни ребенка становится существенным компонентом развития личности, ведь игра всегда деятельность совместная, где определен всегда конечный результат.

В процессе валеологических игр, дети познают мир, исследуя его – проявляют активность в игре, становятся инициативными, начинают сами распределять между собой роли, осознанно начинают играть в игры с правилами, становятся настойчивыми в достижении результатов своей игры, появляется стремление и самовыражение.

Занимая ребенка, валеологической игрой, способствуют развитию у него, творческих способностей, формирует у него произвольное мышление, развивает зрительное внимание, память и воображение. Соединяя в игре серьезно интеллектуальные занятия и игры забавы, способствуют у детей развитию гибкости мышления, умение создавать образы и оперировать ими, рассуждать, и отстаивать свою точку зрения. Между тем, рассматривая разнообразное содержание детских валеологических игр, их свойство и характер, следует подчеркнуть, что общим во всех играх является творчество детей. Но при этом необходимо развивать таки качества, как внимание и наблюдательность, при котором невозможно творческое восприятие окружающего мира, воображение и фантазия, которые являются главным условием для любой творческой деятельности ребенка.

Чем больше уверенности и изобретательности у ребенка в игре, необходимые для этого взаимодействия, тем глубже входит взаимодействие ребенка, с окружающим, его миром. Другим, словом, чем больше мастерства в игре, тем умнее ребенок.

Валеологические игры находятся в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Практикой подтверждено, что уровень развития речи находится от прямой зависимости, психических и физических качеств ребенка.

В младшем возрасте, дети начинают играть, в эти игры не замечая того на занятиях, прогулке, в играх (сюжетно ролевых, подвижных, дидактических и др., в свободной самостоятельной деятельности в течение дня. Уже в среднем возрасте дети свободно могут

* классифицировать предметы по одному признаку
* называть лекарственные и ядовитые растения (грибы)
* проводить внешние отличия человека и животных
* давать краткое описание человеческому организму
* пользоваться исследовательским материалом
* умеют доказывать свою точку зрения

Играя, в валеологические игры позволяет снять у ребенка стресс, помогает выразить свои чувства и эмоции избавится от каких либо страхов, если ребенок замкнут и необщителен, приобщить его к социальной активности.

Через валеологические игры можно определить уровень знания детей о здоровом образе жизни, что является показателем интеллектуального развития ребенка и гибкости его мышления.

Поэтому в дошкольном возрасте необходимо развивать механизмы, необходимые для понимания детей, что значит вести здоровый образ жизни, и создавать условия для накопления ребенком практического опыта.

Ведь играя, в валеологическии игры, благотворно влияет, на общие развитие ребенка, помогает стать ему более самостоятельным и уверенным в себе. Что означает, мир игры и детства – это удивительный неиссякаемый источник блестящих идей и оригинальных решений, мир не стандартного мышления, мир воображения и творчества способствующий успешному овладению умений и навыков, в желании быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

1. ***Основные аспекты здорового образа жизни***

Здоровый образ жизни – активность человека, направленная на сохранение здоровья.

* Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими.
* Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму.
* Научиться рационально питаться.
* Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение.
* Негативно относиться к вредным привычкам.
* Уважать физическую культуру, заниматься спортом.
1. ***Методы и приемы, используемые при проведении занятий***

Методы, приемы:

* Практические
1. Создание здоровье сберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка ДОУ.
2. Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка.
3. Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность.
4. Создание лаборатории для исследовательской деятельности детей.
* Словесные
1. Беседы.
2. Чтение художественной литературы.
3. Заучивание стихотворений.
4. Дидактические игры.
5. Сюжетно - ролевые игры.
6. Подвижные игры
7. Развлечения.
8. Моделирование ситуаций.
9. Консультации.
10. Наблюдение.
* Наглядные
1. Организация выставок, конкурсов.
2. Сбор фотоматериалов.
3. Рассматривание иллюстраций.
4. Аудиовизуальная техника.
5. Информационно-агитационные стенды.
* Театрализованная деятельность.
1. Личный пример взрослых.
2. Исследовательский Самостоятельное придумывание игр, игровых сюжетов, опытов, различений.
3. Информационно - рецептивный Словесная деятельность педагога и ребенка.
4. Проблемного обучения Творческое использование готовых знаний, в игровой и повседневной жизни.
5. ***Рекомендации по проведению занятий***

*Условие 1*. Формирование сознательного отношения к своему здоровью у дошкольников должно осуществляться на основе теории развития понятий.

*Условие 2.* Специфика ознакомления дошкольников с валеологией

заключается в том, что присущему детям наглядно – образному мышлению они не способны усваивать знания в словесной форме. В виде готовых обобщений.

*Условие 3.* На занятиях в детском саду следует практиковать решение логических задач, провидение экспериментов, проводить праздники и конкурсы, работать с моделями, создавать проблемные ситуации, а также использовать иные формы работ. Которые способствуют развитию его познавательных способностей.

*Условие 4.* Объем знаний так интересен и велик, что не может быть полностью реализован на специально организуемых занятиях. Для этого не хватила бы никакого времени. На занятии выносятся только узловые вопросы; основная же масса сведения сообщается в играх, наблюдениях, экспериментах.

*Условие 5.* Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись исподволь, легко и незаметно, ненавязчиво. Но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны взрослого так и ребенка.

*Условие 6.* Занятия должны даваться детям малыми дозами.

*Условие 7.* Большую роль в формировании сознания и общей направленности личности играет практическая деятельность ребенка по реализации принципов здорового образа жизни.