Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр эстетического воспитания «Молодость»

г. Вязьмы Смоленской области

Доклад

**Воспитание валеологической культуры детей дошкольного возраста**

Педагог дополнительного образования

Лапатина Ирина Игоревна

г. Вязьма

2018 год

**Аннотация:**

**Цель:** информационное просвещение педагогов в вопросах валеологического воспитания дошкольников.  
**Задача:** ознакомить педагогов с современными подходами к валеологическому воспитанию.

В статье раскрываются пути решения валеологического воспитания дошкольников.

**Автор:** Лапатина Ирина Игоревна, педагог МБУ ДО ЦЭВ «Молодость» города Вязьма, Смоленской области.

Сохранение и укрепление здоровья детей – проблема государственного уровня.

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 14 % детей. Остальные сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того, дети, приходящие в первый класс (25 – 35%), имеют физические недостатки или хронические заболевания. В связи с этим, воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Известно, что здоровье человека только на 7-8% зависит от работы органов здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни детей - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Валеология – наука о здоровом образе жизни, формировании, управлении и сохранении здоровья.

Актуальность воспитания валеологической культуры состоит в решении проблемы  сохранения и укрепления здоровья детей, формировании  осознанного отношения ребёнка к своему здоровью и организму в целом.

Я работаю на базе детских садов с детьми 5-6 лет. Я считаю, что передо мной стоит важная задача – дать ребёнку информацию, которая сохранит свою значимость на всю жизнь. В младшем возрасте дети восприимчивы и послушны, поэтому есть уникальная возможность для выработки правильных привычек, для воспитания валеологической культуры.

Под валеологической культурой ребенка понимается совокупность нескольких компонентов:

* осознанное отношение к здоровью и жизни;
* знания о здоровье и умение его оберегать,  поддерживать и сохранять его;
* умение самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением.

**Задачи воспитания валеологической культуры:**

1. Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.

2. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, сохраняющих и укрепляющих здоровье.

3. Становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях.

**Условия воспитания валеологической культуры детей:**

1. ***Личностная позиция педагога.***

Нужно постоянно развиваться и обогащать свою профессиональную компетентность по данному вопросу. Сформировать ее призвано методическое сопровождение, концепция которого основана на закономерностях личностно-профессионального становления педагога. Она обуславливает следующую логику построения методики:

* самоанализ и самоопределение в сфере воспитания валеологической культуры детей;
* самообогащение и обогащение уже освоенных теоретико-методологических основ валеологии, а так же практических способов их реализации в профессиональной деятельности.

Моя позиция заключается в пропаганде идей валеологического воспитания личности как ребёнка, так и взрослого человека. Для этого я изучаю различные аспекты валеологии, подготавливаю по ним доклады и выступаю перед педагогами на собраниях, педсоветах, методических объединениях.

Я надеюсь, что мои выступления в образовательных учреждениях способствуют созданию коллектива единомышленников, ориентированных на здоровьесберегающую профессиональную деятельность, и повышают валеологическое образование педагогов.

1. ***Валеологическая культура семьи.***

Информационно-просветительская деятельность по становлению и обогащению валеологической культуры семьи выражается в формировании у родителей здорового образа жизни, как ценности, а так же в знакомстве родителей с различными формами работы по валеологическому воспитанию в ЦЭВ «Молодость». Я стараюсь достичь этого с помощью таких форм работы как родительское собрание и практический показ (практикумы).

1. ***Создание валеологически развивающей среды в ОУ*.**

В учреждении ЦЭВ «Молодость» усовершенствована предметно-развивающая валеологическая среда. Мною подготовлена «КОРОБКА ЗДОРОВЬЯ», в которой находятся: доклады по темам здоровьесбережения; массажный коврик для ног; еловые шишки для самомассажа; аромалампа с различными маслами; природный материал (плоды, семена, орехи, ракушки) как элементы сказкотерапии; ростомер; напольные весы; детские книги и брошюры по воспитанию валеологической культуры детей; дидактические игры «Правила дорожного движения», «Грибы»; физкультурный инвентарь (скакалки, мячи). И, конечно же, я вложила в эту «КОРОБКУ ЗДОРОВЬЯ» конспекты своих занятий с использованием технологий обучения здоровому образу жизни. Основные формы и методы данной технологии: непосредственно образовательная деятельность во время занятия; коммуникативные игры; элементы музыкотерапии и сказкотерапии.

Также в этой коробке находятся конспекты занятий с использованием технологий сохранения и стимулирования здоровья, основными формами и методами которых являются  динамические паузы, которые могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной и  пальчиковой гимнастики, подвижные и спортивные игры; релаксацию.

Я думаю, что воспитывать валеологическую культуру детей возможно практически на каждом занятии, а не только на тех, где валеология является основной темой образовательной деятельности, например:

1. Тема «Животные». Педагог: «Даже ёжики знают, что курить вредно. Ёж лижет сигарету, пока у него не начинает выделяться пенистая [слюна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%8E%D0%BD%D0%B0), затем переносит её на иголки. Предположительно — это средство борьбы с паразитами».
2. Тема «Дмитрий Донской». Педагог: «И собрал Дмитрий русское войско. А в старину воины были все богатыри, потому что не курили, не пили алкоголь, правильно питались и т. д.»
3. Тема «Хвойные деревья». Педагог: «Еловыми шишками вы можете пользоваться для массажа рук. На ладонях ваших ручек находятся точки, при воздействии на которые улучшается работа вашего организма…» Показ движений. Раздача шишек.

Проведенная мной работа показала следующие **результаты:**

- работа по данному направлению за последние пять лет имеет положительную динамику;

- количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, за время прохождения одногодичной программы (сентябрь - май) увеличивается от 30-35% до 85-90% от общего числа учащихся.

Таким образом, воспитание валеологической культуры детей обеспечивается через взаимодействие следующих педагогических условий:

* компетентность педагога в решении задач, связанных с воспитанием валеологической культуры детей;
* валеологическая культура родителей;
* интеграция задач воспитания валеологической культуры в целостный педагогический процесс;
* создание валеологически развивающей среды в ОУ и педагогическая поддержка ребенка в ней;
* учет возрастных особенностей детей и осуществление индивидуального подхода к каждому ребенку в ходе освоения валеологической культуры.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического, духовного, эмоционального, интеллектуального и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого раннего детства формировать у человека здоровый образ жизни.

По-моему, воспитание валеологической культуры ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать одним из приоритетных направлений в деятельности каждого педагога дополнительного образования детей.

Если родители и педагоги сумеют сформировать у ребёнка валеологическую культуру как  важную основу для жизни, то они могут быть уверены в том, что жизнь этого ребёнка будет более здоровой, счастливой и успешной по сравнению с другими людьми, не ведущими здоровый образ жизни.

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Литература:**

1. Афанасьев А.Л.Здоровый образ жизни как социокультурное явление. Уч. пособие. Томск, 2010.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2012
3. Ильина Л.П. Образ жизни и здоровье. Якутск, 2013.
4. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Издательский центр «Академия», 2007.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
6. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.