

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение д/с №7



*Формирование элементарных  
валеологических представлений у детей  
младшего дошкольного возраста*

**Подготовила:  
Березина И.С.**

Г. Балашиха  
2016г

## *Актуальность*

В настоящее время родители и воспитатели обеспокоены проблемой здоровья детей. Картина состояния здоровья подрастающего поколения катастрофична. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей к моменту поступления детей в школу лишь 10-15 % детей признаны здоровыми, с нормальным развитием и нормальным уровнем функционального состояния основных систем организма.

В такой ситуации важным в моей работе является формирование у детей правильного отношения к своему здоровью, формированию у детей навыков здорового образа жизни.

*Валеология - это наука о законах формирования человеком своего здоровья через образовательные технологии. Термин "валеология" происходит от латинских слов "вале", что означает "быть здоровым" и "логос" - "наука". Таким образом, валеология - наука о здоровье.*

*В качестве основных принципов валеологии рассматривается формирование, сохранение и укрепление здоровья, среди которых определяющим считается принцип формирования здоровья.*

*По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».*

Сознательные установки на здоровый образ жизни составляют **валеологическую культуру человека**.

***Валеологическая культура включает в себя:***

- 1) культуру здоровья (семейные традиции здоровья, образ жизни, интерес к здоровью);
- 2) культуру телосложения (красота человеческого тела, ее целостность и гармоничность, выразительность движений);
- 3) культуру движений (осанка, двигательный опыт, предупреждение заболеваемости).

## *Задачи валеологического воспитания в младшем дошкольном возрасте:*

- дать представления о здоровом образе жизни, основам безопасной жизнедеятельности, культуре взаимоотношений;
- воспитание внешней и внутренней культуры, культуры взаимоотношения полов, эмоционального общения;
- формировать практические навыки и умения личной гигиены, занятия спортом;
- учить детей обходить опасности, не бояться их, бережно относиться к своему здоровью и здоровью близких.

*На сегодняшний день можно говорить о попытках валеологизации педагогического процесса во многих дошкольных образовательных учреждениях.*

*Валеологизация образовательного процесса* - это изменение технологии образования.

Создание  
здоровьесберегающей  
среды

Сотрудничество  
с родителями

## Этапы работы

Организованная  
образовательная  
деятельность

Образовательная  
деятельность в  
режимных моментах

## *Мероприятия проводимые в детском саду для укрепления здоровья детей:*

- ✓ Соблюдение личной гигиены.
- ✓ Рациональное питание.
- ✓ Закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, босохождение, массажная дорожка, соблюдение температурного и водного режима, проветривание помещений, прогулка, дыхательная и пальчиковая гимнастики, точечный массаж.
- ✓ Соблюдение режима дня.
- ✓ Витаминизация (салаты из свежих овощей, напитки из ягод и фруктов).
- ✓ Очистка воздуха от пыли и микроорганизмов кварцевой лампой.
- ✓ Создание условий для двигательной активности.
- ✓ Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, физкультурные занятия.
- ✓ Оптимальное сочетание занятий и отдыха.
- ✓ Проведение интегрированных занятий по валеологии.

Основная форма валеологического образования детей младшего дошкольного возраста – разные виды интегрированных занятий.

Темы:

- «Всегда и везде вечная слава воде!»,
- «Вежливость на каждый день»,
- «Зачем мы спим?»,
- «Что такое здоровье?»,
- «Мои чувства. Мое настроение»,
- «Что делать, если у тебя плохое настроение?»,
- «Надо, надо умываться...»,

Формы работы - беседа, дидактические игры, чтение, рисование, и, конечно, физкультурные минутки, минутки здоровья, с элементами различных видов упражнений (дыхательных, массажем, гимнастики для глаз и др.), образных упражнений по карточкам, массажа и др.











