**«Организация валеологического воспитания детей дошкольного возраста в рамках реализации единого валеологического проекта детского сада «Хочу быть здоровым!»**

Болдина Е.А.,

заместитель заведующего по ВОП

 МБДОУ № 21 г. Амурска

«Я не боюсь еще и еще раз сказать:

забота о здоровье –

важнейшая работа педагога.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

                                                                                             В. Сухомлинский

Жизнь в наше время ставит перед нами много новых задач, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья ребёнка.

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 20% детей. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют хронические заболевания. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

«Мы живем в мире, в котором люди гораздо больше знают об устройстве автомобиля или о **работе компьютера**, чем о том, что происходит внутри их собственного организма»

«**Валеологическое образование** - целенаправленный процесс воспитания и обучения детей **дошкольного** возраста способам укрепления и сохранения своего **здоровья**.

Применительно к **дошкольному образованию**, **валеология** ставит свой целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепление **здоровья и привитие навыков здорового образа жизни**: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена.

В учреждении на начало года проведен мониторинг сформированности валеологического воспитания детей. Провести диагностику валеологических знаний детей, помогло учебно-методическое пособие В.А. Деркунской «Диагностика культуры здоровья дошкольников».

В диагностике приняли участие 110 детей. В результате диагностики выявили, что детей с высоким уровнем знаний на начало года 10%, со средним уровнем знаний - 50%, а с низким - 30%.

Реализуемая программа в ДОУ нацеливала педагогов на формирование у детей дошкольного возраста валеологических знаний, однако не предусматривала создание целостной системы, где знания являются только одной из составных частей по воспитанию валеологической культуры дошкольника, формируются отрывочно, без интеграции в различные сферы детской деятельности.

Уровень заболеваемости достигал 18 %. Не во всех группах существовала здоровьесберегающая среда: отсутствовало профилактико-оздоровительное оборудование, наглядно-дидактические игры, пособия. Работа с семьей по вопросам валеологического воспитания детей не была последовательной и систематичной.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует, как педагогов, так и родителей.

Проведено анкетирование родителей на тему «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни».

Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно.

Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания прогулкам, сну, двигательной активности детей. Дети допоздна смотрят телепередачи, играют в компьютерные игры не только в выходные дни, но и в рабочие. Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно даже при благоприятной погоде. Ссылаясь на недостаток времени, многие родители мало гуляют или совсем не выходят с детьми на прогулку и в выходные дни.

Во многих семьях детей не укладывают спать днем в праздничные и выходные дни. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерного бодрствования. Причина позднего засыпания детей чаще всего - злоупотребление просмотром телепередач. Многие дети проводят у телевизора до 2 часов и более. Подобное времяпровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат.

Важнейшим условием полноценного развития дошкольников является достаточная двигательная активность в течение всего дня. Во время прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на санках, лыжах, самокатах. Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в ДОУ, и дома.

Однако, как выяснилось, во многих семьях дети не регулярно выполняют гигиенические правила – не чистят зубы, не выполняют простейшие водные процедуры, которые старшие дошкольники могут осуществлять самостоятельно. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья.

Развитие навыков здорового образа жизни происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования. Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется

В связи с вышеизложенным, стало актуальным разработка единого **валеологический проект «Хочу быть здоровым!»** по формированию валеологический культуры дошкольника в контексте воспитательно-образовательной работы в ДОУ, **целью** которого является оздоровление организма путём познания самого себя. Который включал подпроекты:

* *Ранний возраст:* проект «Чистота – залог здоровья» - ***гигиена***, проект «Зимние забавы малышей» - ***двигательная активность.***

Проект «Чистота – залог здоровья» в группе раннего возраста.

 Цель: формирование культурно-гигиенических навыков детей.

Задачи для детей:

\*формировать представления о чистоте, о здоровом образе жизни;

\*знакомить детей с правилами и предметами личной гигиены;

\*научить детей соблюдать и поддерживать чистоту (в группе, на участке);

\*воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

* Средний возраст: проект «Витаминки на грядке и на дереве» - ***здоровое питание,*** проект «Я – такой!» (***гигиена и здоровое питание***), проект «Какие неприятности могут произойти дома и на улице?» - ***безопасность.***

**Тема проекта:** «Витаминки на грядке и на дереве. **Актуальность.** Во время приемов пищи дети отказываются есть фрукты и овощи.

**Цель:** познакомить детей с полезными свойствами овощей, фруктов, злаковых.

**Задачи** 1. Познакомить детей с плодами овощных и злаковых культур, фруктовых деревьев.

2.Дать представление о витаминах и их наличии в плодах.

3.Показать необходимость употребления в пищу овощей, фруктов и хлеба.

4.Формировать бережное отношение к труду людей.

5.Развивать детское творчество.

 6. Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

**Тема проекта:** «Безопасность. Какие неприятности могут произойти дома и на улице»

**Актуальность:** дети в недостаточной мере владеют информацией, знаниями и умениями, связанными с правилами безопасного поведения дома и на улице.

Цель: научить детей в сложившейся ситуации уметь находить и предпринимать действия по сохранению жизни.

Задачи:

1. Формировать представление о правилах поведения дома, во дворе и на улице, во время игр.
2. Закрепить знания о способах безопасного поведения с незнакомыми людьми.
3. Расширять представления о работе служб спасения («скорая помощь», пожарные, полиция).
4. Воспитывать умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.
5. Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

Проект «Я – такой!» Цель: познакомить детей со строением организма и элементарными приемами сохранения здоровья.

Задачи

1. Дать детям представление о себе: о своем теле, здоровье, безопасности.

2. Закрепить знание необходимых культурно-гигиенических навыков.

3. Расширить представления о пользе здорового питания и витаминов.

4. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

 5. Воспитывать бережное отношение к своему организму, умение оценивать себя и свое состояние.

 6. Создавать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.

 7. Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

* *Старший возраст:* проект «Быть здоровым все могут – спорт и отдых нам помогут!» - ***соблюдение двигательного режима,*** проект «Сохранить здоровье чтоб…» - ***гигиена, здоровое питание, выполнение двигательного режима.***

Проект «Быть здоровым все могут – спорт и отдых нам помогут!»

Цель: формировать основу культуры здоровья.

**Актуальность:** в дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представления о здоровом образе жизни, в частности о важности сна и необходимости заниматься спортом

Задачи:

1. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и потребности в нем.

 2. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

 3. Воспитывать и закреплять культурно-гигиенические навыки.

4. Расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни: занятие спортом и сон (отдых).

5. Формировать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом.

Актуальность: в дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представления о здоровом образе жизни, в частности о важности сна и необходимости заниматься спортом.

Проект

«Сохранить здоровье чтоб…Гигиена, здоровое питание, выполнение двигательного режима»

Новизна и оригинальность реализованных проектов заключается в поэтапном, в соответствии с возрастными возможностями и способностями дошкольников, распределении валеологического образования и воспитания дошкольников младшего, среднего и старшего возраста, в интеграции валеологических знаний в различные виды детской деятельности, в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм работы с детьми, в создании инновационной здоровьесберегающей среды.

Главное – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, ценил своё здоровье и здоровье окружающих, приобщился к занятиям любимым видом спорта.

В основу опыта положены научно-методические основы

- в программе «Зеленый огонёк здоровья» (М.Ю.Картушина), направляющей педагога на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, внутренней активности

- в программе «Здоровый дошкольник» (Ю.Ф.Змановский), где работа с дошкольниками отличается комплексностью и индивидуально-дифференцированным подходом к работе с дошкольниками

- в программе «Безопасность» (Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева), где рассматриваются проблемы безопасности жизни

- в программе «Я, ты, мы» (О.Л.Князева, Р.Б.Стёркина) рассматривают развитие эмоциональной сферы и социальной компетентности ребенка.

В усвоении материала детьми старшего дошкольного возраста также предпочтение отдавалось поисково-экспериментальным, продуктивным методам, наблюдению за собой и за другими; практическим методам овладения навыками ухода за своим телом.

Предлагаемые детям знания распределены с учётом их возрастных особенностей, интеллектуальных возможностей, конкретности мышления, а также опоре при изучении нового на наглядность, чувства и ощущения.

По каждому разделу проекта используются и такие мероприятия как: валеологические рассказы, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные игры, чтение специальной художественной литературы.

Мы ориентировались не только на уровень усвоения ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребёнком знаний и представлений в его реальном поведении. Ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществить активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Как показывает практика, ни одна программа ДОУ не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьёй, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Поэтому также спроектирована работа с родителями.

Полученные детьми знания на занятиях должны непременно подкрепляться в повседневной жизни. Необходим также положительный пример взрослых и, в первую очередь, родителей.

Третий практический этап работы самый трудоёмкий по содержанию деятельности: он состоял в решении задач воспитания валеологической культуры дошкольника через поэтапную реализацию, со второй младшей до подготовительной группы, системы мероприятий с детьми, родителями и педагогами, направленными на формирование валеологической культуры дошкольника. Определение цели и задач для каждого этапа, распределение учебного материала и границ воспитательного воздействия было обусловлено возрастными возможностями и способностями детей разного дошкольного возраста, обоснованностью использования тех или иных методов и форм работы.

Практическая значимость представленного опыта состоит в возможности применения его в повседневной практике любого дошкольного образовательного учреждения. Предлагаемый материал подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.

Представленный опыт по применению в работе современных подходов в проведении разных форм организации мероприятий позволит повысить интерес ребенка к сохранению своего здоровья, увлечь в игру, а это уже почто 100% -ный результат успеха.

**Подбор диагностических методик** изучения культуры здоровья, здоровьесберегающей компетентности

у детей разных возрастных групп

 **«Методы диагностики»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название метода (методики)** | **Автор или авторы** | **Цель или задачи метода/методики** | **Необходимый иллюстративный  и другой материал** | **Источник (откуда взята методика)** |
| **Младший дошкольный возраст** |
| Беседа «Что я знаю о строении человека» | Деркунская В.А. | Изучить особенности знаний детей о строении тела человека. | Опрос проводится с использованием пособия «Человек». Пособие раскладывается на столе, и ребёнок приглашается в совместную с воспитателем игру. Диагностика проводится в индивидуальном режиме.Вопросы:1. Кто это?2. Покажи, какие части есть у тела человека? Назови их (что это? – помогает воспитатель малышу).3. Зачем человеку голова?4. Что делает человек с помощью рук?5. Что делает человек с помощью ног?6. Зачем человеку туловище? Знаешь ли ты, что происходит внутри туловища? Назови, пожалуйста (или давай наденем волшебные очки и посмотрим, что у нашего человечка  находится внутри). | Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. –  стр. 35-36 |
| Диагностическая игра «Режим дня» | Деркунская В.А. | Изучить особенности компетентности детей в решении задач, связанных с соблюдением режима дня и верного последовательного соблюдения отдельных режимных моментов. | Воспитатель предлагает ребёнку поиграть с ним в игру.Картинки с изображениями режимных моментов: ребенок готовится ко сну (расстилает постель, надевает пижаму); ребенок принимает пищу вместе с родителями; ребенок принимает пищу со сверстником за столом; ребенок проснулся после дневного сна; ребенок умывается, причесывается и т.д.  Педагог просит ребенка расположить эти картинки в правильной последовательности и объяснить, что делает мальчик или девочка на картинках, почему именно в такой последовательности. | Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – стр.86 |
| **Средний дошкольный возраст** |
| Диагностическая игра «Здоровые зубы» | Деркунская В.А. | Изучить особенности компетентности детей в решении задач, связанных с соблюдением правил здоровых зубов, выполнением алгоритма ухода за зубами, профилактики зубных болезней. | Воспитатель предлагает ребёнку поиграть с ним в игру.Игровое двух цветное панно красного и зелёного цвета. Набор карточек с изображением вредных и полезных для зубов атрибутов, и пищи, разнообразных ситуаций: зубная паста и щётка; щётки разных размеров; молоко и творог; фрукты; овощи; конфеты и шоколад; мороженое и горячий чай; ребёнок, разгрызающий зубами орех; человек, открывающий бутылку зубами; чашечка с полосканием для зубов; жевательная резинка; улыбающийся ребёнок, посещающий врача-стоматолога; зуб здоровый и зуб больной.На зелёной части панно располагается здоровый беленький улыбающийся зубик, на красной – грустный со слезинкой больной зубик.Воспитатель раскладывает панно и предлагает малышу заполнить цветовое панно картинками, которые делают один зубик счастливым, а другой несчастным. После решения игровой задачи педагог уточняет у ребёнка, почему он расположил карточку именно в этой части панно. Правильность решения игровой задачи становится основным критерием компетентности ребёнка. | Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – стр. 88 |
| Беседа (с использованием диафильма) | Деркунская В.А. | Изучить особенности отношения ребёнка к здоровью и мотивации здорового образа жизни | Диагностические диафильм.«Кожа – наша защита от микробов»Педагог приглашает ребенка в игру-беседу. Показывая диафильм рассказывает ем, как нужно следить за кожей.1. Не реже одного раза в неделю мыть тело мылом и мочалкой.2. Не трогать чужих кошек и собак.3. Открытые части тела: лицо, шею мыть два раза в день.4. Быть осторожным с очень горячими и очень холодными предметами.5. Руки мыть как можно чаще.6. Не надевать чужую одежду и обувь и не давать надевать свою. | Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. –  стр. 82 |
| **Старший дошкольный возраст** |
| Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?» | Новикова И.М. | Выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний. | Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения. | Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – стр.17 |