**Приобщение к валеологической культуре детей дошкольного**

**возраста через занятия**

**по валеологии и ОБЖ».**

« Я не боюсь ещё и ещё раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»  
В. Сухомлинский.

**Введение.**

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих учёных России и мира (И. А. Аршавский, Н.П. Дубинин и др.) По мнению учёных, необходимо сконцентрировать внимание на детском периоде жизни, т. к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека. В детстве человек осуществляет более напряжённую, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению и самоконтролю. Русский учёный И. И. Брехман утверждал, что обучение здоровью нужно начинать с самого раннего возраста. Академик Аршавский И. А. в своих работах подчёркивал, что без необходимого объёма двигательной активности рождающийся незрелым человеческий плод не может пройти все необходимые фазы формирования (созревания), а во взрослом периоде человек не может накапливать энергию необходимую для нормальной жизнедеятельности.

Это согласуется с мнением Н. П. Дубинина который считает, что наряду с проблемами генетического груза привлекает внимание и другая, ещё более важная сторона генетической программы - это полноценное действие нормальных генов, что должно обеспечить здоровье человека.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации связано со здоровьем человека ХХI века и будущим России.  
 В настоящее время одной из задач, стоящих перед педагогом, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Наблюдается тенденция увеличения детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии.

Установлено,40% заболеваний взрослых своими истоками уходят в дошкольный возраст.

Статистика свидетельствует:

* физиологически здоровыми сегодня рождаются не более 14% детей.
* к первому классу 25-35% детей имеют физические недостатки или хронические заболевания.
* до 60% детей и подростков страдают хроническими болезнями.
* 79% подростков имеют нервно - психические нарушения.
* прогнозируется, что лишь 54% подростков, которым сейчас 16 лет, доживут до пенсионного возраста.

Проблема рождения здорового ребёнка, его воспитание и обучение давно вышла за пределы рамки медицинской, превратилась в социальную и связана с социально-экономическими процессами, происходящими в России. Но главной причиной является культурный кризис общества и как его следствие, низкий уровень знаний родителей о ценности своего здоровья и здоровья своих детей.

**Валеология как основа воспитания**

**здорового образа жизни.**

Валеология – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья. Термин «валеология» происходит от латинских слов «вале», что означает «быть здоровым» и «логос»- наука. Таким образом, валеология- наука о здоровье. Валеология как наука возникла не так давно. «Отцом» современной валеологии называют русского учёного И. И. Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей. Предметом изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин валеология объясняют как наука о здоровье человека или здоровье здоровых. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой, полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др. Валеология в детском саду - первый важный этап непрерывного образования человека.

Охрана и укрепление здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей в воспитании детей дошкольного возраста.

В дошкольный период идёт становление важнейших качеств человеческой личности, в частности закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

**Ведущая цель и задачи работы по формированию**

**здоровьесберегающих навыков.**

Выдающийся педагог Януш Корчак писал что, взрослым кажется, будто дети не заботятся о своём здоровье и если за ними не смотреть, они по выпадали бы все из окон, по утонули бы, попали бы под машины, по выбили бы себе глаза, поломали бы ноги и по заболевали бы воспалением мозга и воспалением лёгких и неизвестно какими ещё болезнями. Нет, детям так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.

Моя педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребёнка пока ещё неосознанной информацией, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Всё, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.  
Поэтому и в образовательных программах дошкольного образования всё больше разделов, посвящённых изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни.

В программе М.А. Васильевой большое внимание уделяется воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, правильной осанки. Большое место отводится и физическим упражнениям в игровой форме, и подвижным играм. За время пребывания в детском саду у детей должна быть воспитана потребность систематически выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, сохранять правильную осанку, а также сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Для успешной работы необходимо использовать современные методики и технологии по данному направлению.

В программе «Детство» отмечается, что заботясь о физической нагрузке, взрослый не должен забывать о любознательности и пытливости, формирующемся познавательном интересе в этом возрасте. Поэтому, прежде чем приступить к физическим упражнениям или играм по воспитанию основ здорового образа жизни, полезно поставить ребёнка перед необходимостью решения задачи. Количество занятий и их продолжительность строго не регламентируется. Педагогу предоставляется право самостоятельно определять содержание занятий, способ организации и место в режиме дня.

Авторы программы «Радуга», считают, что двигаться ребёнок должен на протяжении всего дня. Обязательно ежедневные специально организованные занятия. В прогулки включаются занятия по физическому воспитанию как их составные части. Программа предусматривает активно-двигательный подъём после сна, а также гигиеническую разминку до завтрака как необходимый активизатор организма ребёнка.

Пособие Т.В. Смирновой «Ребёнок познаёт мир» помогает воспитателю в развитии любознательности, активизации фразовой речи детей, формированию у них представлений о себе как о человеке и убеждений в необходимости бережного отношения к здоровью.

Не исключая этих подходов, я считаю, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за своё здоровье.

Создание системы мероприятий по формированию у дошкольников ценностей здоровья и здорового образа жизни – вот основная **цель** моей работы в этом направлении.

Свою работу по приобщению ребёнка дошкольного возраста к здоровому образу жизни я начала с определения задач, стоящих передо мной в плане освоения дошкольниками первоначальных представлений основ здорового образа жизни:

1.Формирование здоровьесберегающих навыков на основе валеологических знаний.

2.Воспитание бережного отношения к своему организму.

3. Подбор и систематизация методического материала по валеологическому воспитанию дошкольников.

4.Разработка перспективного планирования и методических рекомендаций по проведению валеологических занятий.

5. Разработка модели предметно - развивающей среды группы.

6.Организация работы по валеологическому просвещению родителей.  
 7.Подбор и апробация диагностического материала, позволяющего проследить возрастную динамику формирования валеологических представлений дошкольников.

Реализовывая поставленные задачи, я планировала добиться повышение уровня знаний дошкольников о своем организме, осознанного бережного отношения к своему здоровью и, как следствие, уменьшения заболеваемости простудными заболеваниями детей, посещающих мою группу.

**Принципы организации** **воспитательно–образовательной работы**

Принципы воспитательно-образовательной работы  — это общие исходные положения, в которых выражены основные требования к содержанию, методам, организации воспитательного процесса.

Принципы воспитания как общие фундаментальные положения равнозначны — среди них нет главных и второстепенных, таких, что требуют реализации в первую очередь, и таких, осуществление которых можно отложить на завтра.

В то же время принципы воспитания — это не готовые рецепты, а тем более не универсальные [правила](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BE), руководствуясь которыми воспитатели могли бы автоматически достигать высоких результатов. Они не заменяют ни специальных [знаний](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), ни [опыта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D1%8B%D1%82), ни мастерства воспитателя.

Принципы, на которые опирается воспитательный процесс, составляют [систему](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0).

**Принцип полноты**. Содержание программы должно быть реализовано по всем разделам. Если какой-либо раздел выпадает из рассмотрения, то дети оказываются не защищёнными от представленных в нём определённых источников опасности.

**Принцип системности**. Работа должна проводиться системно, весь учебный год при гибком распределении содержания программы в течение дня. Специально организованные занятия целесообразно проводить в первой половине дня. Что же касается игры, театрализованной и других видов нерегламентированной деятельности детей, то эти формы работы могут осуществляться как до обеда, так и во второй половине дня; для этого можно выбрать определённый день недели или работать тематическими циклами ( каждый день в течение недели с последующим перерывом в две - три недели). Однако независимо от выбранного ритма следует учитывать такой фактор, как состав группы: летом или во время карантина, когда детей мало, основное содержание программы давать не следует, можно лишь закреплять пройденный материал.

Также надо иметь в виду, что тематический недельный план не может предвосхищать все спонтанно возникающие ситуации и сложности, и от педагога в любой момент могут потребоваться дополнительные объяснения, ответы на вопросы, организация игровой ситуации, привлечение соответствующей художественной литературы.

**Принцип возрастной адресности.** При работе с детьми разного возраста содержание обучения выстраивается последовательно: одни разделы выбираются для работы с детьми младшего дошкольного возраста, другие – для среднего, третьи - для старших дошкольников. Второй путь – одно и то же содержание программы по разделам используется для работы в разных возрастных группах. В обоих случаях должны использоваться методы, соответствующие возрастным особенностям детей.

**Принцип преемственности взаимодействия с ребёнком в условиях дошкольного учреждения и в семье.** Основные разделы программы должны стать достоянием родителей, которые могут не только продолжать беседы с ребёнком на предложенные педагогами темы. Но и выступать активными участниками педагогического процесса.

Принципы воспитания в своём разнообразии могут охватывать целесообразным влиянием всю жизнь детей и педагогов наряду с педагогическим воздействием и взаимодействием. В жизни существует и содействие детей педагогам, и противодействие, и сопротивление им, и непротивление авторитетам, и отчуждение от них. Сознание ребёнка формируется постепенно, в процессе жизни и прежде всего средствами самой жизни. Поэтому педагогу, чтобы добиваться позитивного результата в воспитании, нужны не только принципы прямого воздействия, но и косвенного, опосредованного, долгосрочного действия на сознание и привычное поведение путём целенаправленного и духовного насыщения всех областей детской жизни.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Работа по данному направлению дает положительные результаты, так как имеющиеся знания, благодаря их  многократному практическому и наглядно-действенному воспроизведению в игре, обыденной жизни, опытно-экспериментальной деятельности приобретает прочный и осознанный характер. Нетрадиционный подход к оздоровительно-профилактической работе с детьми дошкольного возраста имеет огромный учебно-воспитательный потенциал, что бесценно в воспитании подрастающего поколения.

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 сталкиваться.