

Валеологическое образование в ДОУ

Выполнила: Васильева Светлана
Александровна, воспитатель ГБДОУ №13,
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Определение



Валеологическое образование – целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления и сохранения своего здоровья; это процесс и результат овладения учащимися системой научных знаний и познавательных умений и навыков, формирования на их основе валеологического сознания (*я могу и хочу быть здоровым*), а также культуры здоровья личности и общества.

Цель валеологии:

разработка технологий «первичного конструирования», формирования здоровья и расширения резервных возможностей организма (увеличение количества и качества здоровья).



Объект исследования валеологии:

«интактное», неповреждённое здоровье,
так и здоровье нарушенное, но
способное к саморазвитию.



Предмет валеологии:

- образ жизни, обеспечивающий оптимальное существование, онтогенез и деятельность человека.

Предметом также является не столько здоровье, сколько способы, механизмы его становления.



Специфические черты валеологии

- ❖ **Антропологичность** означает, что предметом изучения валеологии является только человек.
- ❖ **Личностно ориентированная направленность** означает, что индивид является одновременно и субъектом, и объектом своей деятельности по творению своего здоровья.
- ❖ **Интегральность** выражается в опоре на знания из различных наук, предметом изучения которых является человек.
- ❖ **Гуманистичность** — состоит в том, что валеология признает здоровье главной ценностью человеческой жизни. Как точно и метко сказал в своё время Сократ: «Здоровье — это не всё, но всё без здоровья — ничто».
- ❖ **Педагогический характер** проявляется в том, что валеология в отличие от медицины не лечит человека, а учит его идти по пути здоровья, формирует у него культуру «здоровьетворящей» жизни.

Принципы валеологического образования

- ❑ **Принцип всеобщности** требует работать со всеми детьми, как со здоровыми, так и с больными, вызывая у них стремление быть здоровыми в любых условиях.
- ❑ **Принцип целостного подхода** к здоровью ребенка требует относиться к его организму как к единому целому, как к сложноорганизованной системе, т.е. необходимо комплексное воздействие на душу, тело и дух ребенка в целях сохранения их гармонии.
- ❑ **Принцип деятельностного подхода** к сохранению, укреплению и повышению уровня телесного и духовного здоровья требует, чтобы все, что дается ребенку на занятиях, не только прослушивалось и просматривалось, но и проживалось вместе с учителем.
- ❑ **Принцип гуманизма и альтруизма** ориентирует учителя на признание основной ценностью учебно-воспитательного процесса самого ребенка и здоровья его тела, души и разума, и нацелен на формирование в ребенке альтруистических качеств, суть которых можно выразить формулой «научился сам – неси свои знания и умения другим людям (родителям, детям).

Принципы валеологического образования

- **Принцип «Не навреди!»** определяет, что в обучении детей можно использовать только те способы, методы, технологии и средства, которые:
 - **просты**, то есть, легки в освоении и не требуют значительных материальных затрат, для усвоения этих технологий достаточно иметь желание быть здоровым;
 - **доступны**, то есть, могут быть освоены самостоятельно и осознанно людьми разного возраста;
 - **безопасны**, то есть все оздоровительные педагогические технологии не могут причинить вреда детям.
 - **эффективны**, то есть быстро дают положительный результат. При этом дети имеют возможность отслеживать каждый свой шаг и контролировать свое состояние;
 - **экспертируемы**, то есть дают возможность легко измерять результаты деятельности по изменению состояния здоровья при помощи простейших диагностических методик.

Задачи валеологического образования в ДОУ

- формировать знания о человеке, о его болезнях, ценностях человеческой жизни;
- формировать у детей с ранних лет валеологическое сознание, бережное и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности;
- формировать практические умения и привычки по укреплению личного здоровья;
- воспитывать у детей мотивации здорового образа жизни и мотивационные установки на приоритет здоровья перед болезнями;
- воспитывать у детей желание активно участвовать в оздоровлении окружающих людей, используя приобретённые теоретические знания и элементы практических привычек.



Словесные методы обучения

Виды	Приёмы
Рассказ педагога (<i>Создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, правилах гигиены и т.д.</i>)	– риторические вопросы – обмен мнениями – беседа до и после рассказа – рассматривание наглядностей
Рассказы детей (<i>совершенствовать знания, умения отражать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний</i>)	– вопросы – напоминания – соучастие воспитателя – анализ – оценка
Беседа (<i>уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация; развитие умения участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредотачивать умственные силы</i>)	
Чтение художественного произведения: <i>расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию.</i>	

Наглядные методы обучения

Виды	Приёмы
Наблюдение – формирование основного содержания знаний дошкольников об органах, их функциях, гигиене; развитие наглядно-образной, наглядно-действенной форм мышления, речи.	
Рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем <i>Задачи:</i> уточнение, обогащение представлений детей об организме, обогащение словаря детей; формирование наглядных образов тех органов, восприятие которых в жизни невозможно; обогащение, систематизация знаний детей; активизация словаря, развитие связной речи	– вопросы – образец рассказа – задание творческого характера
Слайды, диафильмы, кинофильмы, кодограммы – демонстрация их <i>Задачи:</i> расширение знаний детей; развитие речи; формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затруднено, невозможно; возможность познакомить с явлениями, протекающими длительное время.	– вопросы– обсуждение – повторный показ – рассказ – художественное слово – рисование на темы, близкие к их содержанию

Практические методы обучения

Виды	Приёмы
Упражнения – многократное повторение умственных и практических действий <i>Задачи:</i> – овладение разными способами умственной деятельности; – формирование валеологических и практических навыков, умений; – совершенствование и укрепление познавательных сил детей.	
Элементарные физиологические опыты – преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин изменения. <i>Этапы:</i> Выдвигается познавательная задача → Анализ задачи, выявление известного и неизвестного → обсуждение организации опыта → опыт	– вопросы поискового характера – указания – сравнения – рисунки, графики – анализ результатов – формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления – формирование способности сравнивать, делать выводы

Практические методы обучения

Виды	Приёмы
Игровой метод – использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приёмами;	– вопросы – указания – объяснения – показ - воображаемая игровая ситуация
Моделирование – создание моделей, их использование, формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях, объектов.	
Экспериментирование – самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи.	

Формы организации детей

- занятия;
- экскурсии;
- наблюдения;
- дидактические игры;
- чтение специальной литературы;
- сюжетно-ролевые игры;
- простейшие физиологические опыты;
- моделирование;
- самостоятельное наблюдение;
- индивидуальным занятиям в уголках здоровья;
- занятиям-консультациям и пр.



Виды занятий

- Экскурсии
- Консультации
- Игры
- Путешествия
- Лабораторные работы, эксперименты, работы с проблемными ситуациями;
- Праздники, конкурсы, викторины и т.д.

Таким образом, формы работы должны соответствовать возрастным особенностям ребёнка и способствовать развитию его познавательных способностей.



Формы работы с родителями:

- **Пропаганда валеологических знаний среди родителей** с привлечением специалистов из поликлиник, университетов, физкультурной академии, педагогических колледжей.
- **Дни открытых дверей в ДОУ** с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования.
- **Совместные праздники здоровья**
- **Участие родителей в оформлении предметно-игровой среды по валеологии** (изготовление наглядного и раздаточного материала).
- **Экскурсии с детьми по месту работы некоторых родителей:** в клинику, бактериологическую лабораторию, детскую поликлинику (стоматология, рентгеновский кабинет, глазной кабинет, ЛОР, педиатр и т.д.)



Формы работы с родителями:

- **Практическая работа с родителями:** обучение правилам закаливания, точечного массажа, технике выполнения упражнений, оказания первой помощи. Разработка уголков для родителей.
- **Создание совместно с ребёнком газет о здоровье, здоровом образе жизни.**
- **Ведение дневника здоровья,** в котором будут отмечаться положительные сдвиги в знаниях и умениях дошкольника и родителями и воспитателями. В дневнике можно указывать книги о здоровье, рисовать рисунки о болезни и здоровье, о предметах, помогающих поддерживать чистоту в доме и в организме, отмечать свое самочувствие и состояние в течение дня, используя яркие и понятные символы, как для детей, так и для воспитателей и родителей.



Уголок здоровья



В уголке здоровья должны

содержаться следующие материалы

- Папка с иллюстрациями «Человек и его организм»;
- дидактические игры по темам;
- книги о здоровье и ЗОЖ;
- схемы, иллюстрации по темам;
- тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физическому воспитанию);
- микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи – для проведения наблюдений, экспериментирования;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах;
- анатомическая кукла;
- конверты, советы:
 - «Дыхательная гимнастика»;
 - «Зуб, не болей-ка!»
 - «Витамины – это всегда полезно»;
 - «Правила ухода за больным человеком»;
 - «Тренируем память»;
 - «Как ты можешь закаляться»;
 - «Правильно оказывай первую помощь» и т.д.
- папка «Скоро в школу»:
 - «Мой режим дня в школе»;
 - «Упражнения для снятия утомления»;
 - «Безопасная дорога в школу»;
 - «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине» и др.
- дневник настроений.

Уголок здоровья в группе «Гномики»



Использованная и рекомендуемая литература:



1. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. – СПб.: Издательство ДЕАН, 2001. – 256с.
2. Кувшинова И. А. Здоровьесбережение в условиях педагогического эксперимента: Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2004. – 56с.
3. Орехова Т. Ф. Организация процесса здоровьетворящего образования в современной школе: Монография. – Магнитогорск: МаГУ, 2003. – 355с.
4. Тарасова Т. А., Власова Л. В. Пособие «Я и моё здоровье» Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста. – Челябинск, 1997. – 71с.
5. Терпугова Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 254с.

Занятие

«Как устроена дыхательная система»

На фотографиях представлены следующие фрагменты:
«изучение органов дыхания», «игра-соревнование «Кто надует большой шарик?»».



Занятие «Как устроена дыхательная система»



Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Ребята очень любят играть в «**Больницу**».

В этой игре находит отражение и валеологическое образование. Так как полученные знания дети на занятиях проецируют в игру, обогащая её новыми ситуациями и сюжетами, а также способами лечения.

