Доповідь на тему :

«Формування валеологічних знань дітей

дошкільного віку»

Великий педагог В.Сухомлинський писав : «Я не боюся ще й ще раз повторити : турбота про здоров`я — це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності,бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд,розумовий розвиток,міцність знань, віра в свої сили …»

 Навчити дитину змалечку берегти своє здоров`я — завдяння батьків і педагогів. Дуже важливо з раннього дитинства сформувати валеологічний світогляд, мотивацію вести здоровий спосіб життя. Необхідно викликати у дітей прагнення зберігати і зміцнювати своє здоров`я, переконати у тому, що здоров`я кожного значною мірою залежить від способу його життя, сформувати поняття про те, що здоров`я – основа щастя людини.

 Дошкільники ще з раннього віку оволодівають певним обсягом стихійних знань про здоровя, їх цікавить власний організм, вони намагаються дослідити його на своєму рівні.

Малюки несподівано для себе роблять відкриття, наслідуючи дорослих, догядаючи власне тіло. Щоб дитина знала,що таке здоров`я, що впливає на нього, що для нього корисне, а що – шкідливе, як зберегти і зміцнити своє здоров`я і здоров`я інших людей, мають ретельно подбати дорослі . Головне – правильно дібрати інформацію для дітей: щоб вона була науково обгрунтованою, доступною для сприймання дошкільнятами, зорієнтована на формування в них практичних навичок дбайливого ставлення до свого здоров`я, спиратися на традиції українського народу щодо збереження та зміцнення здоров`я.

 Під час опанування дітьми інформації про основи здоров`я доцільним є застосування таких методів : наочних, словесних, практично-ігрових.

Необхідно практикувати і використання різноманітних форм роботи: розігрування ситуацій на валеологічну тему під час сюжетно-рольових ігор ; заняття, екскурсії, валеохвилинки тощо.

 Однак валеологічні знання лише тоді матимуть практичну цінність, коли будуть трансформовані у навички здорового способу життя, а цей процес відбуватиметься лише за умови активного використання дітьми отриманих знань у різних видах діяльності ( ігровій,предметно-практичній – зображувальній, театралізованій, дослідницькій, трудовій і повсякденній; спілкуванні й навчанні). Вся життєдіяльність дитини в дошкільному закладі повинна бути спрямована збереженню і зміцненню здоров’я. Основою є щоденні фізкультурні, музичні та інтегровані заняття, партнерська спільна діяльність вихователя і дитини протягом дня. Метою оздоровчої роботи є створення стійкої мотивації і потреби в збереженні свого власного здоров’я та здоров’я оточуючих. Формування у дітей елементарних знань про людський організм і дбайливе відношення до свого здоров’я була моїм основним завданням. Для цього треба було дати дітям у доступній для них формі елементарні знання і практично закріпити свої знання. На початку діти засвоїли назви частин тіла тварин і їх призначення через загадки про тварин, розглядання картинок, читання казок. З дітьми грали в настільно-друковані ігри «Збери картинку», «Чий хвіст?», «Чий ніс?» І т.д. При знайомстві з частинами тіла людини намагалася підвести дітей до розуміння того, що люди повинні піклуватися про своє тіло. Кожне заняття практично закріплювалося в повсякденному житті дітей, режимних моментах, наприклад при одяганні на вулицю говорила: «Краще зав’язуйте шапочки, щоб вашим ушкам було тепло». Аналогічно руки, ноги і т. п. Добре допомагають в роботі прислів’я та приказки, діти самі повторюють їх: «Бережи ніс у великий мороз».

Всі заняття, бесіди намагаюся проводити в ігровій формі, діти багато малюють, намагаються відображати всі частини тіла людини, ліпимо тварин і людей.

Особливо добре закріплюються отримані знання коригуючої гімнастики після сну, яку проводимо щодня. Діти робять масаж і самомасаж, де закріплювали назви частин тіла. Наприклад: руки (права, ліва), плече, передпліччя, кисті рук, пальці, голова, брови, ніс, підборіддя, лоб, потилиця і т.д. Робимо вправи на дихання, особливо діти люблять дмути мильні бульбашки.

Дітям дуже подобаються пальчикові ігри. Використовуючи різні пальчикові ігри в роботі, діти легко запам’ятовують назви пальців.

Проводимо масаж стопи і ходьбу босоніж по килимку здоров`я (чередуючи м`яку та тверду поверхні), по масажному килимку і щоденні ванни для ніг. Коригуюча гімнастика і загартовуючі процедури дають низьку захворюваність в нашій групі.

Оздоровчі заняття, бесіди допомогли мені в рішенні безлічі завдань, таких як:

 • збереження і зміцнення здоров’я;

 • розвиток сенсорних і моторних функцій;

 • формування потреби в руховій активності;

 • профілактика простудних захворювань;

 • придбання навику правильного дихання;

 • прищеплення навичок елементарного самомасажу;

 • розвиток інтелектуальних функцій (мислення, пам’яті, уяви, сприйняття, орієнтації в просторі);

 • отримали елементарні знання про будову свого організму і отримали необхідні навички догляду за своїм тілом.

**Одним з обов’язкових умов валеологічного виховання є валеологічна культура сім’ї.**

Її збагачення і становлення здійснювала за допомогою наступних форм взаємодії з батьками:

 — індивідуальне консультування батьків, ;

 — випуск стінгазети «Ростити дітей здоровими»;

 — консультації та бесіди з батьками про валеологічних профілактичних умінь та навичок «Здоров`я дитини в садку і в родині»;

 — батьківські збори «Ваша безпека в ваших руках».

 Процес виховання валеологічної культури забезпечується активністю і самостійністю самої дитини, тому я підтримувала цю активність, створюючи умови для виникнення інтересу до вирішення завдань валеологічної змісту та успішності її рішення. Завдяки цьому, у малят закріпилися початкові навички догляду за власним тілом; стали правильно мити руки, користуватися рушником; проявляють інтерес до ранкової гімнастики та занять з фізкультури; навчились елементарних прийомів загартування, точкового масажу, а саме головне – стали менше хворіти.

Вихователь

ТДНЗ№14

Питель Г.М.