

Муниципальное Дошкольное Образовательное Учреждение детский сад «Росток» р.п. Пачелма Филиал д/с «Солнышко» 2022 год

Валеологическое воспитание в детском саду

Подготовила воспитатель:
Хохлова Наталия Викторовна

Валеологией называют науку о здоровом образе жизни, а также формировании, укреплении, сохранении и управлении им.

Цель валеологического воспитания дошкольников – повышать уровень валеологической образованности дошкольников, формировать осознанную потребность к здоровому образу жизни.

Задачи валеологического

воспитания дошкольников:

- **Формировать элементарные представления об особенностях строения и физиологии человека, полезных и вредных привычек, о предупреждении некоторых заболеваний и травматизма;**
- **Развивать творческое отношение к себе, к миру, к своей деятельности;**
- **Воспитывать интерес к накоплению положительного опыта в оздоровлении.**

Валеологическое воспитание

включает в себя:

- **занятия физкультурой;**
- **воспитание у малышей сознания того, что человек является частью общества и природы, выстраивание гармоничных отношений с природой;**
- **ознакомление с правилами рационального питания;**
- **закаливание детей;**
- **выработку навыков личной гигиены;**
- **профилактика и устранение вредных привычек.**

Методы валеологического воспитания дошкольников:

Словесные методы обучения:

- чтение художественного произведения
- рассказ педагога
- беседа



Наглядные методы обучения:

- наблюдение
- рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем; демонстрация слайдов, кинофильмов, мультимедийных презентаций.

Практические методы обучения:

- упражнения – многократное повторение умственных и практических действий;
- элементарные опыты:
 - физиологические – преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин;
 - экологические – простейшие опыты (с воздухом, водой, светом, помогающие ребенку познать тайны природы.

Развитие в ребенке валеологических умений и навыков требует наличия соответствующих условий. Для детей дошкольного возраста важно использовать наглядные пособия, создавать валеологические уголки («Уголок здоровья»), в которых, например, будут представлены правила ухода за ротовой полостью и зубами, волосами, кожей и руками в виде рисунков.

Ежедневно в детском саду воспитатели проводят НОД по Ф.К., физкультурные минутки во время занятий, на свежем воздухе или в спортзале, организовываются прогулки на свежем воздухе и подвижные игры. В группах поддерживается оптимальный температурный режим благодаря частому проветриванию.

Воспитатели проводят в группе занятия, нацеленные на донесение до детей того, чем они отличаются от животных и от других людей. Это могут быть темы «Мы – семья», «Кто я?», «Я расту», «Я – мальчик», «Я – девочка», «Маленькие и взрослые люди» и другие. Малыши знакомятся с частями своего тела, органами чувств, с их значением и уходом за ними. Навыки личной гигиены закрепляются в сюжетно-ролевых играх («Дом», «Дочки-матери»).

На родительских собраниях родителей знакомят

- с принципами валеологического воспитания,
 - беседы
- стенды с описанием режима дня ребенка
- спортивные мероприятия и конкурсы.



В целом, основы здоровья закладываются с самого раннего возраста. Поэтому воспитателям и родителям необходимо приложить совместные усилия для закрепления у детей необходимых навыков и знаний.