**Департамент образования и науки Краснодарского края**

**Краснодарский краевой институт дополнительного педагогического**

**профессионального образования**

**Управление образования администрации муниципального образования**

**Апшеронский район**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида № 13**

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**ДОШКОЛЬНИКОВ**

Чуракова Наталья Викторовна,

заместитель заведующего

по воспитательной и методической работе

Апшеронск 2010

**Содержание**

1. Информационная карта…………………………………………………….3
2. Описание опыта…………………………………………………………….5
3. Результативность………………………………………………………….18
4. Библиографический список…………………………………………….19
5. Приложения……………………………………………………………...20

Приложение № 1 – Конспекты занятий, сценарии развлечений

Приложение № 2 – Работа с педагогами по повышению компетентности в вопросах валеологического воспитания детей

Приложение № 3 – Перспективное планирование

Приложение № 4 – Профилактические упражнения

Приложение № 5 – Взаимодействие с родителями

Приложение № 6 - Фотоматериалы

**Описание опыта**

Выдающийся педагог – реформатор, автор «педагогики сердца» Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого делать. Объясним им, и они будут беречься».

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека становится все более острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения.

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 14 % детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того, дети, приходящие в первый класс (25 – 30 %), имеют физические недостатки или хронические заболевания. Причины этого, безусловно, связаны с социально – экономическими процессами, происходящими в нашей стране. Но главной причиной является культурный кризис общества и, как его следствие, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

Является абсолютно точным утверждение, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте.

**Валеологическую культуру** понимают как совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а также самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Исходя из этого, конкретизированы **задачи валеологической культуры дошкольников**:

* формирование осознанного отношения к здоровью как к ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни;
* накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
* становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской, психологической помощи.

Впервые о необходимости привития валеологической культуры человеку и ее сущности заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал: **самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, способствующего здоровью и отказу от всего вредного.**

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 -8 % зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60 % от его образа жизни.

Также очевидно, что становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт здравотворчества, формирования здорового образа жизни человека, представлений дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Этот опыт должен быть востребован в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений.

Проблема реализации этого опыта в ДОУ связана с необходимостью:

- определения оптимальных педагогических условий, которые позволяли бы эффективно воспитывать валеологически культурных дошкольников;

- создания механизмов включения задач валеологического содержания в педагогический процесс детского сада;

- определения особенностей взаимодействия педагога и ребенка в ходе освоения валеологических умений и навыков, технологии валеологического сопровождения дошкольника;

- создание валеологически развивающей среды ДОУ;

- формирования подходов к взаимодействию с семьей.

Процесс воспитания валеологической культуры дошкольников должен быть организован как целостный: задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности. Исходя из этого, конкретизируется содержание взаимодействия педагога и ребенка в каждой возрастной группе детского сада, отбираются адекватные методы и приемы.

Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка является **валеологическая культура семьи**. Ее становление и обогащение осуществляются с помощью следующих форм взаимодействия с родителями: встречи с врачами – специалистами, устный педагогический журнал, выпуск газеты «Расти здоровым» (совместно с родителями), семинары – практикумы по обретению родителями валеологических профилактических умений и навыков.

Важным условием воспитания и развития ребенка стало создание **валеологически развивающей среды в детском саду.**

Педагогическая поддержка – особая сфера педагогической деятельности. Важным ее условием является диалог и сотрудничество взрослого и ребенка в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций выбора объектов среды, с которыми ребенок хочет взаимодействовать. Если ребенок чувствует себя уверенно в среде, успешно решает задачи, то педагогическая поддержка заключается в похвале и поощрении, ориентации на успех, ориентации выбора и решении постепенно усложняющихся задач валеологического содержания. Если же ребенок отказывается от взаимодействия со средой, пассивен в ее освоении, то педагог в процессе индивидуального освоения вводит его в среду, предлагает совместно осваивать ее, используя игровые приемы, стремясь заинтересовать ребенка ее компонентами, поощряя его действия.

Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается в том числе активностью и самостоятельностью самого ребенка, поэтому педагогу необходимо поддержать эту активность, создать условия для возникновения интереса к решению задач валеологического содержания и успешности этого решения.

С раннего возраста ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять ее.

Таким образом, воспитание валеологической культуры дошкольников будет обеспечено взаимодействием следующих **педагогических условий:**

- Компетентность педагогов в решении задач, связанных с воспитанием валеологической культуры дошкольников.

- Валеологическая культура семьи.

- Интеграция задач воспитания валеологической культуры в целостный педагогический процесс детского сада.

- Создание валеологической развивающей среды в ДОУ и педагогическая поддержка ребенка в ней.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения**, здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Задачи по укреплению здоровья дошкольников**

**и формированию предпосылок здорового образа жизни:**

* - формирование мотивации здоровья у дошкольников;
* - формирование навыков здорового образа жизни;
* -сохранение и укрепление здоровья детей до школы;
* - воспитание у ребенка чувства ответственности за свое здоровье.

**Педагоги ДОУ должны:**

* развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности, а также навык сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
* воспитывать у детей желание красиво двигаться;
* активизировать фантазию, развивать творческие способности и воображение детей в процессе двигательной деятельности;
* пробуждать интерес и положительные эмоции на занятиях по физической культуре;
* воспитывать у ребенка правильное отношение к своему здоровью;

Формирование здорового образа жизни актуально с самого начала развития ребенка. Над данной темой мы работаем в течение ряда лет, чтобы создать модель программы развития навыков здорового образа жизни, который мог бы стать основополагающим в дошкольном учреждении.

**Цели валеологического воспитания:**

* воспитание здорового ребенка совместными усилиями ДОУ и семьи;
* воспитание у дошкольника созидательного отношения к своему здоровью.

З**адачи валеологического воспитания:**

* воспитание потребности в здоровье;
* формирование целостного понимания здорового образа жизни;
* создание правильных представлений о здоровом образе жизни;
* обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психологического. Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100 %, то 20 % зависят от наследственных факторов, 20 – от внешних условий (среда), т.е. в итоге от экологии, 10 % - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50 %? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Приведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Состояние здоровья детей на современном этапе вызывает обоснованную тревогу. По данным Всероссийской диспансеризации (2002) только 32% детей признаны здоровыми, 525 – имеют функциональные отклонения, 16% - хронические заболевания.

Количество детей, занимающихся в основной группе по физической культуре, не превышает 50 %.

Актуальность этих вопросов закреплена сегодня на законодательном уровне. 16.06.2002 г. в РФ был издан указ Министерства образования, Минздрава, Госкомспорта № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ». В нем, в частности, сказано: «Считать ведущими направлениями в работе по физическому воспитанию: формирование физической культуры личности обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации».

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии ребенка. Это период его приобщения к миру общечеловеческих ценностей, время установления первых отношений с окружающими, познания мира. Вместе с тем детский возраст характеризуется повышенной ранимостью и чувствительностью. Охрана и укрепление здоровья – важнейшая задача, стоящая перед персоналом дошкольных образовательных учреждений.

**Формы развивающе – оздоровительной работы в ДОУ:**

1. Физкультурные занятия;
2. Утренняя гимнастика;
3. Подвижные и спортивные игры и упражнения;
4. Самостоятельная двигательная деятельность;
5. Динамические разминки и физкультурные минутки;
6. Мероприятия по организации закаливания и активного отдыха.

Особенно важно создание психоэмоционального и физического комфорта для детей, преодоление в работе с ними излишней заорганизованности и регламентации.

**Закаливание –** важное звено в системе физического воспитания, так как обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивость к воздействию внешней среды. Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости детей. С этой целью разработана система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и особенностями состояния здоровья детей. В разработанную систему входит следующее.

1. **Закаливание в повседневной жизни:**

- организация теплового и воздушного режима в группе;

- рациональная одежда детей;

- соблюдение режима прогулок в течение года;

- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание полости рта водой комнатной температуры).

2. **Специальные меры закаливания:**

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями;

- контрастное обливание ног;

- ходьба босиком;

- точечный массаж с целью профилактики простудных заболеваний.

Для **профилактики простудных заболеваний** разработана эффективная система закаливающих процедур:

1. Прогулки на свежем воздухе;
2. Хождение босиком в летнее время года;
3. Принятие водных процедур;
4. Занятия ритмопластикой;
5. Хождение по «дорожкам здоровья»;
6. Дыхательная гимнастика;
7. Проведение С – витаминизации;
8. Соблюдение температурного, питьевого и воздушного режимов;

**Дополнительные резервы снижения заболеваемости:**

1. Фитотерапия;

2. Ароматерапия;

3. Витаминотерапия;

4. Дыхательная и корригирующая гимнастики;

5. Мокрые солевые дорожки;

6. Ингаляции, полоскание горла;

7. Профилактика и лечение последствий простудных заболеваний по назначению педиатра.

**Приоритетным направлением** работы МДОУ детский сад комбинированного вида № 13 является создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей, их физическое развитие, в частности, создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей: комплексный план оздоровительных мероприятий и двигательные режимы для детей с проблемами в состоянии здоровья; программу профилактико – оздоровительной работы с детьми; развивающую здоровьесберегающая среда с оборудованием для формирования двигательных качеств и навыков детей, а также совершенствование форм работ с семьями воспитанников.

В нашем ДОУ направление работы по сохранению здоровья является первоочередным. Наличие спортивных уголков в группах повышает у детей интерес к активной деятельности. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные развлечения и праздники проводятся в музыкально – спортивном зале, на свежем воздухе. Использование большого количества спортивного оборудования способствует повышению эффективности проводимых занятий и двигательной активности детей на прогулках.

Для активизации дошкольников на малоподвижных занятиях воспитатели проводят физкультминутки. В режиме дня используется гимнастика для глаз и упражнения после сна.

Совместная работа коллектива ДОУ с родителями дает значительный эффект в оздоровлении дошкольников. Стало традицией проводить в детском саду физкультурные праздники при помощи и с участием родителей. (приложение № 5)

В практике работы нашего ДОУ – сотрудничество с другими структурами города (детская поликлиника, спортивная школа, спортивные секции и клубы. Многие наши выпускники, став учениками, продолжают заниматься в спортивных секциях.

Один из главных факторов, формирующих здоровье детей, - это организация питания, так как от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. В рационе детей постоянно присутствуют свежие фрукты, соки, овощи, рыба, молочные, молочнокислые и другие продукты. Выполнение натуральных норм по основным продуктам питания составляет 100%.

Значительно уменьшено и приведено в норму потребление макаронных изделий и круп.

Для приготовления пищи в ДОУ постоянно используется йодированная соль.

В младших группах нашего детского сада подготовка к закаливанию детей начинается с проведения родительского собрания. Родителям объясняют, чем будут заниматься дети, какие были результаты в предыдущей группе. Родители, как правило, согласны, чтобы с детьми занимались закаливанием с младшей группы, начинается оно в летний период. Раздетые до трусиков, без обуви (в жаркую погоду) ребята много времени проводят на свежем воздухе. Летом дети любят играть с водой – это тоже один из способов закаливания.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе в различных формах: физкультурные занятия, спортивные упражнения, подвижные игры (Приложение № 1) Сочетание физических упражнений и закаливающего воздействия свежего воздуха положительно влияет на организм ребенка. При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Дети легко осваиваются с новой обстановкой проведения занятий на воздухе, хорошо чувствуют себя в холодное время года, всегда эмоционально положительно настроены.

В средней группе родители сшили для детей мягкие рукавички для влажного обтирания. Все дошколята в летний период с большим удовольствием занимаются обтиранием. Если в младшей группе обливание ног проводится теплой водой (25 – 30 градусов по Цельсию), то в средней группе – водой контрастной температуры (теплая, холодная, теплая).

Закаливающие процедуры проводятся систематически, без перерывов. Кроме того, в группе дети под руководством воспитателя делают друг другу точечный массаж (приложение № 4).

Детям особенно полезна ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания, поскольку на стопах имеются зоны, отвечающие за все органы человека, и даже есть закаливающая зона.

Вот почему мы даем детям возможность побегать босиком: это дополнительный шаг к здоровью.

В группах в течение года постоянно соблюдается режим прогулок. На прогулке особое внимание уделяется двигательной активности каждого ребенка. В дошкольном возрасте дети любят подвижные игры, связанные с бегом, прыжками и т. д. Они развивают и совершенствуют двигательные навыки и умения детей и имеют огромное воспитательное и эмоциональное воздействие. Подвижные игры проводятся индивидуально с отдельными детьми и коллективно. Дошкольники очень любят, когда взрослые играют вместе с ними.

Конечно, дети болеют и в нашем детском саду, но болеют они легче и продолжительность заболевания у многих детей значительно снижается. Поэтому в вопросах закаливания мы находим поддержку и помощь родителей.

Ежегодно в нашем учреждении проводится профилактический осмотр детей узкими специалистами. По результатам осмотра каждому ребенку определяется группа здоровья.

В 2008 году **распределение детей по группам здоровья** выглядело следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа здоровья** | **Количество детей** | **Распределение по возрасту** |
| 1 | 36 | ясли – 10  сад – 26 |
| 2 | 120 | ясли – 10  сад -110 |
| 3 | 4 | ясли – 1  сад -3 |
| 4 | 1 | ясли – 1  сад - - |

Дети с выявленной соматической патологией направляются к участковым педиатрам для назначения лечения и необходимых консультаций, обследований, санации очагов хронической инфекции, постановки на «Д» учет ребенка в детском саду.

Благодаря усиленной работе по оздоровлению детей мы добились **положительных результатов по снижению заболеваемости**. Постоянно снижается количество часто длительно болеющих детей (ЧДБ), а также число дней, пропущенных по болезни одним ребенком:

2005 г. – 9 дней;

2006 г. – 8 дней;

2007 г. – 7,5 дней.

2008 г. – 6.5 дней

**Наличие и эффективность системы оздоровительной работы:**

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, в детском саду создано содружество медицины и педагогики. Под руководством старшей медицинской сестры и старшего воспитателя проводится курс оздоровительных мероприятий в детском саду в течение учебного года.

В плане оздоровительной работы выделено 3 этапа:

1. **осенне – зимний**
2. **зимне – весенний сезон и профилактические мероприятия**, которые включают в себя профилактику ОРВИ и аденовирусных инфекций, простудных заболеваний, упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
3. **летний оздоровительный период**, который направлен на укрепление здоровья ребенка.

Особое внимание уделяется **физкультурно – оздоровительной работе** с детьми, что является одной их главных задач дошкольного образования.

В нашем ДОУ созданы все необходимые условия для успешного решения поставленных задач по оздоровлению дошкольников.

Оценка эффективности оздоровительных мероприятий выражается в **снижении заболеваемости и повышении посещаемости детского сада.** Все мероприятия по оздоровлению детей проводятся под непосредственным контролем медицинского работника при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и согласованы с родителями.

Оздоровительно-профилактическая работы ДОУ строится с учетом физического развития и имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей, на основе диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится диагностика двигательных качеств и умений детей дошкольного возраста, показавшая хорошие результаты работы по физическому воспитанию детей.

Благодаря слаженной работе всего коллектива, снизились показатели заболеваемости детей ОРВИ:

**Показатели заболеваемости ОРВИ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год** | **Количество детей в ДОУ** | **Заболеваемость ОРВИ** |
| 2005 | 154 | 163 |
| 2006 | 151 | 152 |
| 2007 | 165 | 146 |
| 2008 | 171 | 138 |

По данным антропометрических показаний дана оценка физического развития детей за 2008 год:

**Данные антропометрических показаний в 2008 году:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое развитие детей:** |  |
| Ниже нормы | 5 |
| Норма | 157 |
| Выше нормы | 9 |

Состояние здоровья воспитанников нашего МДОУ оценивалось комплексно с учетом уровня достигнутого физического и нервно-психического развития, острой заболеваемости за год, которая составила:

**Заболевания детей в случаях на одного ребенка:**

|  |  |
| --- | --- |
| Год | Количество заболеваний на одного ребенка |
| 2005 | 1,6 |
| 2006 | 1,7 (ветряная оспа) |
| 2007 | 1,5 |
| 2008 | 1.4 |

Благодаря реализации комплекса профилактических и оздоровительных мероприятий, в ДОУ уменьшается количество часто длительно болеющих детей. Количество детей с такими отклонениями практически не меняется в связи с тем, что при выбытии из группы ЧБД оздоровленных детей, группа пополняется вновь поступающими детьми в ДОУ. Все дети проходят ежегодный диспансерный осмотр, получают консультации соответствующих специалистов.

В течение всего года активно проводятся мероприятия в соответствии с «Планом профилактической и оздоровительной работы с детьми ДОУ.

Большое внимание уделяется работе с часто и длительно болеющими детьми.

Осуществление индивидуального подхода в работе с этой группой детей педагоги и старшая медицинская сестра детского сада видят не столько в ограничении нагрузок, сколько в создании условий для оптимизации деятельности при обеспечении соответствия затрачиваемых ребенком усилий физиологическим возможностям организма.

Это возможно путем рациональной регламентации длительности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий психологического комфорта, активным взаимодействием специалистов и педагогов.

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особая роль отводится валеологическому образованию, одной из задач которого является формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений.

Я как старший воспитатель планирую, организую и провожу для педагогов нашего ДОУ различные формы работы, позволяющие повысить уровень профессиональной компетентности взрослых в валеологическом воспитании. За два последних года работы были проведены:

- консультации «Особенности работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья», «Организация и проведение дней здоровья в ДОУ», «Санитарно – гигиенические условия жизни детей», «Закаливание – путь к здоровью», «Профилактика нарушений осанки у дошкольников»;

- выставка современной методической литературы, игр и пособий, конспектов по теме «Валеологическое воспитание дошкольников»;

- тестирование родителей по вопросам создания условий для физического развития и оздоровления детей в семье, «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «О здоровье детей»;

-тематические проверки «Создание условий для сохранения здоровья детей», «Организация физкультурно – оздоровительной работы во всех возрастных группах»;

-практикумы «Как научить ребенка быть здоровым», «Формирование у детей сознательного отношения к собственному здоровью»;

-продуктивная ролевая игра «Модель приобщения ребенка к здоровому образу жизни»;

- конкурсы на лучший спортивный уголок;

- открытые просмотры интегрированного занятия по физическому воспитанию и познавательному развитию «Путешествие на остров», физкультурный досуг по сказке «Дюймовочка», физкультурное занятие «Веселые спортсмены», соревнования семейных команд «Вместе с мамой, вместе с папой»;

- обобщены опыты работы «Воспитание валеологической культуры ребенка», «Профилактика малоподвижного образа жизни дошкольников: взаимодействие с родителями», «Воспитание у детей навыков и привычек здорового образа жизни»;

- педсоветы «Физическое развитие детей, укрепление здоровья и снижение заболеваемости», «Создание среды, способствующей усвоению воспитанниками здорового образа жизни».

Перед педагогами нашего ДОУ стоят следующие задачи:

- Усовершенствовать план профилактических, коррекционных оздоровительных мероприятий;

- Выявить причины нарушения адаптации детей к условиям ДОУ;

- Создавать среду, способствующую усвоению воспитанниками здорового образа жизни.

**Содержание, формы и методы работы с родителями**

**по формированию здоровья детей**

В настоящее время вопросы охраны здоровья детей, формирование культуры здоровья и мотивация здорового образа жизни стали одним из важнейших направлений деятельности ДОУ.

Но вместе с тем, здоровье детей продолжает находиться в критическом состоянии.

Как показали результаты специального изучения, у большинства обследованных детей имеются те или иные отклонения в здоровье.

Анализ полученных данных позволил врачам установить, что генетический (наследственный) анамнез у 67 % детей отягощен сердечно – сосудистыми, бронхо – легочными и онкологическими заболеваниями.

Биологический анамнез (течение беременности и родов) был отягощен практически у всех детей. Данные анамнеза свидетельствуют о высоком уровне подверженности детей различного рода заболеваниям.

У половины обследованных детей были выявлены отклонения в физическом развитии в виде пониженного роста и дисгармонии за счет дефицита или избытка массы тела, а также некоторые соматические признаки, которые являются предвестниками нарушения осанки.

Кроме того, у многих детей выявлено плохое развитие мускулатуры, что объясняется специалистами как недостаточное развитие мышечной ткани на уровне закладки. Результаты обследования стопы детей также неутешительны. Только у 40 % детей полноценно сформирован свод стопы, у остальных стопа уплощенная или плоская.

Результаты обследования показали, что 50 % детей относятся к категориям часто болеющих.

При организации оздоровления этих детей в условиях дошкольного образовательного учреждения встает вопрос о необходимости подбора или специальной разработки программ, которые позволяли бы регулировать нагрузку при проведении различных медицинских и оздоровительных процедур.

Оказывается, достоверной информацией о состоянии здоровья детей владеют не все участники медико – педагогического пространства.

Было установлено, что наименее информированными о состоянии здоровья ребенка оказались родители. На втором месте – педагоги. Наиболее полными данными о состоянии здоровья детей располагают врачи в детских поликлиниках.

Очевидно, что отсутствие у родителей и педагогов полной информации о здоровье ребенка крайне опасно, так как создает ложное впечатление о благополучии, которого на самом деле нет.

В первую очередь это связано с тем, что дети не получают своевременную медицинскую помощь и для них не создаются необходимые условия в семье по выполнению режима дня, закаливанию, питанию и т.п.

В нижеприведенной таблице представлены результаты наблюдений по выполнению в ДОУ и семье стандартных рекомендаций по соблюдению режима дня.

**Выполнение стандартных рекомендаций по режиму**

**для детей от 4 до 7 лет (%% к общему количеству детей)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели выполнения** | **В ДОУ** | **В семье** |
| Время приема пищи – 4-разовое | 100 | 20 |
| Время приема пищи – 3-разовое | - | 55 |
| Прием пищи в неопределенное время | - | 32 |
| Своевременный дневной сон | 100 | 16 |
| своевременный ночной сон | - | 18 |
| Общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе до 2 часов | 72 | 17 |
| Общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе до 4 часов | 2 | - |

Очевидно, что режим дня в подавляющем большинстве случаев не выполняется. Такое положение опасно как для здоровья ребенка, так и для его воспитания. Очевидно, что ребенок, привыкший жить по режиму в детском саду, охотно выполняет его и дома. Поэтому все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима (отказ от еды, сна), могут быть исключены полностью. Вместе с тем, пренебрежительное отношение родителей к режиму приводит к серьезным негативным последствиям в будущем.

Кроме того, замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется повышенная утомляемость, вялость, или, напротив, повышенная возбудимость

Успешное решение задач валеологического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Для привлечения родителей к активному участию применяются различные формы работы: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре; стенды (уголки) для родителей; папки – передвижки, семейные клубы, тренинги и т.п. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях дошкольного учреждения и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно – профилактических вопросах воспитания.

Началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость оттого, что живешь.

Дошкольное учреждение – также важный институт воспитания. Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.

Дом – это очаг, в котором надо постоянно поддерживать огонь, чтобы тепло его не остывало, а сохранилось в памяти и сердце ребенка на всю жизнь. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьетворения и здоровьесбережения детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «дети – родители – педагоги».

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны: собрания, занятия в семейных клубах, круглые столы, дискуссии и т.д. (Приложение № 5)

Особое значение в пропаганде здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания здоровых детей. Преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семье практическую помощь.

В нашем ДОУ мы активно привлекаем родителей к воспитанию у детей навыков и привычек здорового образа жизни. Так, в текущем учебном году было проведено анкетирование родителей старших групп «Какое место занимает физкультура в вашей семье», а также выборочное тестирование «О здоровье детей». Дети старшей логопедической группы совместно с родителями подготовили семейные газеты «Как научиться быть здоровым». Эта форма работы понравилась и детям, и родителям, была проведена выставка данных газет. Вопросы сохранения и укрепления здоровья детей активно обсуждаются на родительских собраниях, действует клуб «Здоровый ребенок», проводятся консультации для родителей по данному вопросу.

Особой формой пропаганды здоровьетворения и здоровьесохранения детей среди родителей являются валеологические газеты. Материалы для них подбирают педагоги, оформляют и включают в план валеологической работы с родителями. В газетах отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Газеты помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. В газете могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьетворения и здоровьесохранения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов. Тематика газет может быть разнообразной.

- Дневной сон: нужен ли он и когда от него отказываться.

- Отравление на даче.

- Если у ребенка ОРВИ.

- Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка.

- Домашняя аромотерапия. Рецепты аромотерапии в оздоровлении детей.

- Предупреждение нарушений и утомления зрения.

- «Игры с острова здоровья»

- Витаминотерапия в оздоровлении детей.

Учитесь болеть без лекарств.

- Тайны здоровой пищи.

- Зарядка, которую хочется делать.

- Целебные травы в процессе оздоровления детей.

В ходе работы педагогического коллектива по созданию благоприятных условий для формирования правильного физического развития детского организма, повышения его сопротивляемости инфекциям, постепенного и систематического закаливания в сочетании с методически продуманной воспитательной работой и лечебной физкультурой, направленной на комплексное использование всех средств физического развития и оздоровления организма, были выделены основные блоки воспитания здорового образа жизни (схема).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воспитание навыков и привычек культуры поведения, положительных взаимоотношений и гигиенических навыков | |  | Формирование здорового образа жизни |  | Учебно – воспитательная работа |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт | |  |  |  | Оздоровительные мероприятия |
|  |  |  |  |  |  |
| Лечебно – профилактические мероприятия | |  |  |  | Внедрение новых технологий |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | Работа с родителями |

**Воспитание навыков и привычек культуры поведения, положительных взаимоотношений и гигиенических навыков:**

- гигиена тела и одежды;

- культура питания в детском саду и дома;

- культура поведения и общения в детском саду и дома;

- половое воспитание;

- воспитание гуманных качеств и положительных взаимоотношений;

- воспитание способности справедливо оценивать поступки свои и сверстников, общественного поведения.

**Физическая культура и спорт:**

- физкультурные досуги и развлечения;

**-** праздники и дни здоровья;

- занятия разных форм;

- участие в спартакиадах и соревнованиях, знакомство с видами спорта, встречи со спортсменами.

**Лечебно – профилактические мероприятия** по плану

**Учебно – воспитательная работа** по плану

**Оздоровительные мероприятия:**

- комплексное закаливание (солнечные ванны, воздушные процедуры, водно – солевое закаливание);

- лечебная физкультура;

- контроль часто болеющих детей;

- лечебный, профилактический, предупредительный массаж;

- проветривание – сквозное, сон с открытой форточкой (на свежем воздухе).

**Внедрение новых технологий:**

- использование новых подходов и методик по физическому воспитанию;

- использование спортивных тренажеров.

**Работа с родителями:**

- совместная систематическая работа ДОУ и семьи по закаливанию;

- традиционные физкультурные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья»;

- родительские собрания, беседы, лекторий;

- дни открытых дверей, информация о развитии ребенка.

В сфере физического воспитания происходит становление ценностей здорового образа жизни, а также совершенствуется двигательная активность детей, развиваются их представления о своих физических возможностях.

Взрослые способствуют становлению у детей **ценностного отношения к здоровому образу жизни:**

- бережного отношения к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладения необходимыми гигиеническими навыками;

- созданию возможностей для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях: закаливающих процедурах, утренней гимнастике и пр.

- осознанию пользы рационального питания и соблюдения соответствующих правил;

- созданию условий для двигательной активности детей;

- поддержанию интереса дошкольников к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в прыжках, беге, лазании, метании и др.;

- выполнению детьми физических упражнений, помогающих развитию координации движений, ловкости, гибкости, быстроты;

- развитию у ребенка представлений о своем теле, своих физических возможностях;

- проведению физкультурных занятий, организации спортивных игр в помещении и на воздухе, спортивных праздников;

- развитию у ребенка интереса к различным видам спорта: плаванию, катанию на велосипеде и др.

**Результативность опыта:**

Показателями работы по валеологическому воспитанию дошкольников являются: снижение заболеваемости детей,

- формирование мотивации здоровья у дошкольников;

- формирование навыков здорового образа жизни;

-сохранение и укрепление здоровья детей до школы;

- воспитание у ребенка чувства ответственности за свое здоровье.

**Цель педагогического опыта «Валеологическое воспитание дошкольников»** : оказание практической помощи педагогам ДОУ в комплексном включении задач валеологического содержания в воспитательно – образовательный процесс для воспитания здорового и валеологически культурного ребенка совместными усилиями ДОУ и семьи.

**Ожидаемые результаты:**

- формирование осознанного отношения к здоровью как к ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни;

- накопление знаний о здоровье,

- обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье; - становление валеологической компетентности ребенка.

**Промежуточные этапы результативности:**

- комплексные занятия;

- викторины;

- конкурсы;

- выставки;

- развлечения;

- досуги с родителями;

- спортивные праздники, спартакиады.

**Библиографический список**

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно – оздоровительная работа в детском саду. – М.: Школьная Пресса, 1007.
2. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Физическое воспитание в семье и ДОУ: методические рекомендации, домашние задания. – М.: Школьная Пресса, 2005.
3. Т.Н. Доронова. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. - М., 2002.
4. Кондакова О.Н. Подарите детям здоровье. – Омск, 2004.
5. Назарова Т.Е. Физическое воспитание дошкольников – опыт зарубежных стран. – Справочник старшего воспитателя дошкольного образовательного учреждения, № 7, 2008
6. Оздоровительно – развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений / Авт. – сост.: М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004.
7. Подобед С.О., Катцына В.С. Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. / Управление дошкольным образовательным учреждением: научно – практический журнал, №1, 2007.
8. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС. – 2007.
9. Тавберидзе Е.А., Калугина В.А. Организация и содержание работы с родителями. – М.: Школьная Пресса, 2008.
10. Физическая культура в семье и ДОУ: программа и методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2005.
11. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника / Сост. К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина. – М.: Школьная Пресса, 2007.
12. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/ Авт. – сост. О.Н. Моргунова – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 г.
13. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008
14. Шукшина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004.
15. Щелкунова Н.И. Формирование культуры здоровья./Воспитатель ДОУ – практический журнал, № 8, 2008 г.