

**Организация
валеологического
воспитания в ДОУ
на занятиях по
физической
культуре.**

Инструктор по ФК
Жидкова С. Ю.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность.

Поэтому в рамках валеологии детства наиболее актуальным является развитие у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни.

В связи с этим в ДООУ формируется валеологическая культура дошкольников.

**Валеология —
это наука поддерживать здоровье,
вести активный образ жизни.**

Слово «валеология» происходит от двух латинских слов:

«valeo» — быть здоровым

«logos» — изучение.





Целями валеологического образования в контексте ДОО является:

- Знакомство детей с понятиями «ЗОЖ», развитие навыков ведения здорового образа жизни.
- Проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма и бережного отношения к здоровью другого человека.
- Формирование навыков личной гигиены и здорового питания.
- Приобщение к занятиям физической культурой и спортом.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий, с целью оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи валеологического образования для разных возрастных групп едины.

- Формировать здоровьесберегающее сознание детей, навыки и привычки на основе валеологических знаний.
- Формировать потребность в физическом здоровье, понимание пользы физкультуры и спорта для здоровья человека.
- Воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т. е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека.
- Воспитывать сознательную установку на ведение ЗОЖ. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей.



Структура тематики валеологических модулей на занятиях по физической культуре:

Блок «Познай себя»

- Строение своего тела.
- Внутренние органы человека (название, расположение, функции внутренних органов).
- Органы чувств (осязание, обоняние, вкус, слух, зрение)

Блок «Питание, гигиена, здоровье»

- Еда полезная и вредная.
- Соблюдение личной гигиены.
- Как стать здоровым и сильным.

Блок «Физкультура и спорт»

- Развитие двигательной активности и различных физических качеств у дошкольников на занятиях ФК.
- Гимнастика (дыхательная, пальчиковая, стретчинг, фитбол).
- Спортивные мероприятия (эстафеты, соревнования, игры).

Блок «Познай себя»



Чтение познавательной литературы.



Беседы. Изучение строения человека.



Блок «Познай себя»



Д/И «Внешнее строение человека»



Д/И «Мое лицо»



Д/И «Внутреннее строение человека»



Д/И «Наши помощники»



Блок «Питание, гигиена, здоровье»

«Строение человека»

Просмотр презентаций:

«Секреты здоровья»



Д/И «Гигиена и хорошее здоровье»



«Пища полезная и вредная»



Д/И «Полезно, вредно»



Блок «Физкультура и спорт»

НОД.



Различные виды гимнастик.



Гимнастика для глаз



Пальчиковая гимнастика



Дыхательная гимнастика



Корригирующая гимнастика



Стретчинг



Занятия на тренажерах



Фитбол гимнастика





Самомассаж.



Профилактика плоскостопия



Реалаксация





Эстафеты.



Спортивные развлечения.





Вывод: Об эффективности разработанных мной мероприятий по воспитанию здорового образа жизни свидетельствует положительная динамика в валеологическом развитии дошкольников :

- Сформировалось представление о своем теле и организме.
- Повысился интерес детей к оздоровлению собственного организма.
- Появилось умение у детей определять свое состояние и ощущение.
- Сформировались навыки ведения здорового образа жизни.
- Снизился уровень заболевания.

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 ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

**Спасибо
за
внимание.**

