

## Консультация для педагогов.

### Валеология - как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

**Валеология** - наука о здоровом образе жизни сохранении, формировании здоровья, управления им. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным правилам и норма укрепления здоровья и привития навыков здорового образа жизни.

**VALEO** - Здравствовать

**LOGOS** - Наука

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Укрепление здоровья осуществляется через совершенство физического развития детей на физкультурных занятиях. В детском саду проводятся:

**Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.



**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.



**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.



**Гимнастика креативная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.



**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.



**Ритмика, стретчинг** – 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку.



**Гимнастика пальчиковая** – Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.



**Корригирующая гимнастика** - Комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата.



**Самомассаж** - Улучшает кровообращение, нормализует работу внутренних органов, способствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга.



**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.



**Технологии использования оздоровительных сил природы** – занятия физической культурой на свежем воздухе. Правильно используя естественные факторы природы, удастся повысить сопротивляемость вредным воздействиям, патогенным микроорганизмам, а также достигнуть благоприятных сдвигов в функциональном состоянии организма: улучшаются обмен, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствуется процесс терморегуляции, повышается мышечный тонус.



### **Цель** валеологии:

Обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, и навыков, для ведения здорового образа жизни воспитав у него культуру здоровья.

### **Задачи:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.
- Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
- Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Применение в работе ДОУ идеи валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса.