

Консультация для воспитателей Система работы по валеологическому воспитанию детей и просвещению родителей

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Здоровье каждого человека во многом зависит от его образа жизни, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек пренебрегает своим здоровьем, нарушает нормы здорового образа жизни.

Известно, что формирование здоровых привычек начинается с детства и это, прежде всего, проблема воспитательная. Для научного обеспечения оздоровительной функции ДОО разработана концепция педагогической валеологии. Её основу составляет валеология - наука о здоровье. Здоровье, по определению ВОЗ, - это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия. ...». Академик В. П. Петленко определяет здоровье как «состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и меняющимися условиями среды». Валеология утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать. Поэтому сущность валеологии выражается девизом: «Человек, познай и сотвори себя сам!». Педагогическая валеология объединяет валеологию и педагогику в единой научно-методической концепции. Её можно назвать «наукой о формировании здоровья педагогическими средствами».

Девиз педагогической валеологии: «Здоровье через образование».

Валеологическая учебно-воспитательная работа строится на следующих подходах и принципах:

Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.
- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий ДОО, родителей и общественности. Валеологическая культура осваивается детьми и воспитателем в процессе совместной деятельности. Не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой.

Принцип «Не навреди!». Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

Принцип альтруизма. Научился сам - научи друга!

Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Занятия по валеологии проводятся со второй младшей группы в блоке занятий по ознакомлению с окружающим, один раз в месяц. Со средней группы проводятся интегрированные занятия по ЗОЖ, по ОБЖ.

Приоритетным направлением валеологической учебно-воспитательной работы должно быть формирование нравственных качеств ребёнка, которые являются фундаментом здоровья. Поэтому так важно развивать в детях доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живёт с уверенностью в своей защищённости и безопасности. Столь же важны для здоровья навыки рефлексии, т. е. способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Чтобы мотивировать ребёнка на здоровоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из жизни, личный пример воспитателя, коллективные формы занятий и другие психолого-педагогические приёмы. Мощным источником формирования ЗОЖ и мотивации к здоровоохранительному поведению детей является физическая культура. Для этого мы проводим физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, как в спортивном зале, так и на прогулке. Стратегия занятий физической культурой исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от неё в потребность. Существенным элементом валеологической культуры, который дети должны освоить, являются основы личной гигиены - навыки ухода за телом, приёмы самомассажа, способы закаливания и др.

Важной задачей валеологической учебно-воспитательной работы является: - овладение навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей организма.

Для этого необходимо развивать и совершенствовать у детей функции анализаторных систем (*слух, зрение, тактильное чувство и др.*)

-учить их навыкам произвольного контроля за дыханием, мышечным тонусом, воображением, внутреннее Я,

-формировать умение выражать свои чувства с помощью слов. Мимики, жестов и др.

Осваивая эти знания и умения, дети учатся управлять своими эмоциями и умственной деятельностью.

Это способствует снижению психологического напряжения и чувства тревоги, повышает уровень комфортности детей в ДОУ и облегчает переход в школу. Валеологическая УВР формирует у детей основы безопасности жизнедеятельности. Они учатся не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья. Валеологическое воспитание детей служит укреплению их родительской семьи. Дети должны узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи. Валеология видит в здоровье главный источник счастья, а обретение здоровья представляет как путь к духовности, восхождение человека от здоровья телесного к здоровью духовному.

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны они могут быть как индивидуальные и групповые, так и традиционные и нетрадиционные.

В соответствии с этим валеологическое просвещение родителей включает:

-ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

-участие в составлении индивидуальных программ (*планов*) оздоровления детей;

-целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д. ;

-ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

-обучение конкретным приемам и методам оздоровления (*ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.*);

-ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам -----оздоровления детского организма (*фитотерапии, ароматерапии и т. д.*).

Для реализации этих задач широко используются:

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т. д. ;
- "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, -----закаливающих и лечебных процедур;
- совместные физкультурные досуги и праздники и т. д.

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

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесбережения детей среди родителей являются валеологические газеты, буклеты, памятки. Материал для них подбирают воспитатели, оформляют и включают в план валеологической работы с родителями. В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Наглядные пособия помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. Также могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьесохранения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов. Тематика газет может быть разнообразной: "Дневной сон: нужен ли и когда от него отказываться", "Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка", "Тайны здоровой пищи", «Домашняя ароматерапия. Рецепт ароматерапии в оздоровлении детей», «Предупреждение нарушений утомления зрения» и др.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, привлечение их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе является составной частью валеологического просвещения по

приобщению к здоровому образу жизни. Таким образом, технология валеологического просвещения родителей позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Известно, что 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 от того, что живешь.

Дошкольное учреждение - также важный институт воспитания.

Воспитательные функции семьи и ДООУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. 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, круглые столы, дискуссии и т. д.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по ЗОЖ для детей и подростков:

- Познай самого себя - пойми, как растёт и развивается твой организм.
- Содержи своё тело в чистоте - ты за него отвечаешь. Часто мойся, чисти зубы и ногти, мой ноги, закаляйся.
- Больше двигайся - занимайся физкультурой и спортом.
- Хорошо ешь - твой организм должен расти. Люби фрукты и овощи. Питайся разнообразно. Не ешь много сладостей.
- Соблюдай режим дня - умей правильно организовать умственную и физическую работу.
- Играй с осторожностью, старайся избегать несчастных случаев.
- Заводи друзей - будь хорошим другом.
- Учись управлять своим настроением.
- Содержи свой мир в чистоте.
- Научись говорить «НЕТ». Если тебя просят сделать что-то, что заставляет чувствовать себя неловко - говори «НЕТ».

-Не играй с лекарствами. Принимай только то, что тебе дают родители или доктор.

-Если ты чувствуешь себя больным, скажи об этом своим родителям или врачу. Узнай, как ухаживать за теми, кто болен.

Рекомендации педагогам, организующим валеологическое воспитание детей:

-Если ребёнка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.

-Если ребёнок живет с чувством безопасности - он учится верить.

-Если ребёнку удаётся достигать желаемого - он учится надежде.

-Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.