

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко» комбинированного вида  
города Унеча Брянской области

*Описание опыта работы участника муниципального этапа  
Всероссийского профессионального конкурса  
«Воспитатель года России» 2021 года,  
Горлиной Ирины Викторовны,  
воспитателя МДОУ д/с «Солнышко»  
комбинированного вида города Унеча Брянской области*

Тема: «Формирование здорового образа жизни у дошкольников  
посредством валеологии».

Унеча

2021 г.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья никогда не потеряют своей актуальности, как и разные подходы приобщения людей к здоровому образу жизни.

**Валеология** - наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании здоровья, управлении ним.

Работая над своей темой, я использую следующие педагогические принципы:

1. Здоровьесберегающий подход в воспитании, обучении, образовании ребёнка.
2. Единство переживания, познания, действия в процессе обучения детей дошкольного возраста.
3. Содружество, сотрудничество, сотворчество воспитателя и ребёнка.
4. Развивающее обучение - создание проблемных ситуаций, поощряющих ребёнка к творческому познанию и преобразованию явлений окружающей действительности и своего «Я».
5. Интегрированный подход - взаимодействие и взаимопроникновение основ естественных гуманитарных наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности – игры, обучения, труда, общения.

В контексте детского сада целями валеологического образования является:

- знакомство с понятиями «здоровый образ жизни», «основы безопасной жизнедеятельности»;
- воспитание культуры взаимоотношений мальчиков и девочек, эмоционального общения;
- приобщение к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков личной гигиены;
- воспитание бережного отношения к здоровью человека.

Задачи валеологического образования для разных возрастных групп едины, отличается лишь степень погружения в тот или иной аспект теории здоровья. Для удобства освоения валеологических знаний, направления изучения разделены по структурным блокам:

- Познание себя
- Эмоциональное здоровье
- Экстремальные ситуации в жизни человека

Исходя из задач валеологического воспитания дошкольников, это направление работы реализуется не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и при организации:

- досуговых мероприятий, развлечений;
- прогулок;
- утренников;
- режимных моментов (утреннего сбора, проведения гигиенических процедур до и после сна и пр.).

Валеологические занятия проводятся по той же методике, что и другие, т.е. имеют такую же структуру и хронометраж.

#### **Временной план занятий для разных возрастных групп**

Этап занятия (содержание)	Хронометраж (минуты)			
	Младшая группа	Средняя	Старшая	Подготовительная
Вводный (введение в тему)	2	3	2	3
Основной (изучение темы, физминутка)	7	10	10	13
Закрепление нового материала (упражнения на отработку нового материала)	4	5	10	10
Заключение (оценка качества работы детей, рефлексия).	2	2	3	3
<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>

#### **Методы и приёмы обучения на занятиях по валеологии.**

**Словесный метод:** объяснение, беседа, рифмовки и загадки, сказкотерапия, чтение.

В работе с дошкольниками речь важна не только в качестве способа изложения материала, но и как средство обучения: благодаря звучащему слову дети быстрее осваивают речь и расширяют свой словарный запас.

**Наглядный метод:** демонстрация, показ, наблюдения.

**Игровой метод:** дидактические игры, подвижные игры, театрализованные игры

**Практический метод:** рисование, аппликация, изготовление поделок, опыты, эксперименты

Работу по валеологическому воспитанию дошкольников строю поэтапно.

**На первом, диагностико-прогностическом этапе** провела анализ программ по оздоровлению дошкольников, имеющегося программно-методического обеспечения, анализ материально-технической базы, предметно-развивающей среды своей группы, а также изучала передовой педагогический опыт по данной теме.

Результатом работы на этом этапе стало определение актуальности цели и задач работы.

**На втором, организационном этапе** определила содержание работы с дошкольниками и родителями, для каждой возрастной группы поставила цели и задачи, составила планы работы с детьми, родителями; также начато обогащение предметно-развивающей среды в группе; продолжено пополнение тематического методического, наглядного, дидактического материала, предназначенного для использования в воспитательно-образовательной работе с детьми в группе.

Результат работы: создание поэтапного планирования формирования валеологической культуры дошкольников с 3 до 7 лет, создание библиотеки методических и дидактических пособий в помощь воспитателю.

**Третий, практический этап** работы заключался в решении задач воспитания валеологической культуры дошкольника через поэтапную реализацию системы мероприятий с детьми и родителями, направленными на формирование валеологической культуры дошкольника.

Определение цели и задач для каждого этапа, распределение учебного материала и границ воспитательного воздействия было обусловлено возрастными возможностями и способностями детей, обоснованностью использования тех или иных методов и форм работы.

На каждом этапе формирования валеологической культуры дошкольника деятельность педагога предусматривает:

- в начале учебного года (сентябрь) - диагностику (здоровья, валеологических знаний);
- на протяжении учебного года (октябрь-апрель) – реализацию комплекса обязательных оздоровительных, воспитательных и образовательных мероприятий.
- в конце учебного года (май) - итоговую диагностику, отчёт по результатам работы на итоговом педагогическом совете.

Мне удалось в работе по воспитанию валеологической культуры у детей сделать родителей своими помощниками и союзниками. Они помогают в оформлении предметно-развивающей среды группы, в подборе атрибутов к сюжетно-ролевым играм, шьют костюмы к мероприятиям и т. д.

Задачи валеологического просвещения родителей подразумевают:

- совместное рассмотрение результатов диагностики;
- активное привлечение мам и пап в планирование оздоровительных мероприятий с детьми;
- ознакомление семьи с направлениями физкультурно-оздоровительной деятельностью в группе;
- обучение мам и пап популярным видам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, закаливанию и пр.).

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 первоначальные навыки ведения здорового образа жизни.

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.

## Список литературы.

1. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007.
2. Шукшина С.Е.. Я и моё тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная пресса, 2004.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДООУ под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
4. Развитие познавательной и эмоциональной сфер дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Янковская Т.Ю.. Как устроен человек? История для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2000.
6. Тихомирова Л.Ф.. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, Академия развития Академия Холдинг, 2003.
7. Богина Т.Л.. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – синтез, 2005.
8. Шахомирова А.Я., Синфа Л.Ю.. Будь здоров, малыш! Учебно-методическое пособие по формированию у детей дошкольного возраста потребностей в здоровом образе жизни через систему знаний и представлений об организме человека. Управление по делам образования и молодёжи. – Рыбинск, 1998.
9. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Ростов и/Д: Феникс, 2011. – 215с
10. Павлова, М. А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2012. – 186с
11. Интернет – ресурсы:  
<http://doshkolnik.ru/zdorove/28595-konspekt-zanyatiya-pedagogapsihologa-v-sredneiy-gruppe-po-teme-pravila-lichnoiy-gigieny.html>