

Методическая разработка «Я выбираю здоровый образ жизни»

Проблема охраны здоровья детей в группе стоит очень остро. Занимаясь оздоровительной работой в детском саду, мы обратили внимание на увеличение заболеваемости дошкольников.

Причин роста заболеваемости много, это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности и т.д.

В процессе разработки будут созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной со взрослыми познавательной продуктивной творческой деятельности. Применение полученных валеологических знаний поможет детям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, что скажется на состоянии здоровья наших воспитанников.

Цель: Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей и родителей.

Задачи:

1. Создать здоровьесберегающую среду;
2. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;
3. Развивать у детей умение находить нужную информацию и объединять полученные сведения для решения данной проблемы;
4. Поощрять творческую инициативу детей и родителей в продуктивной деятельности;
5. Повышать педагогическую и валеологическую культуру родителей.

Ожидаемые результаты:

- организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе
 - снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей
 - сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни
- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

1 этап. Выбор темы

Алеша принёс в группу книгу детскую энциклопедию «Расти здоровым». Увидев, что дети заинтересовались этой темой, мы попросила мальчика оставить книгу в группе. В вечернее время мы стали её читать и разговаривать о здоровье человека. Дети рассказывали о том, как с родителями и другими членами семьи проводили время с пользой для своего здоровья. Возник спор о том, что важнее для сохранения здоровья. Так появилась тема: «Что делать, чтобы быть здоровым» (одна из подтем проекта «Питание и здоровье»). Все подтемы, предложенные по вышеназванному проекту мы рассмотрели, освоили).

В ходе беседы с детьми были заданы вопросы:

Что знаем?

- Здоровый человек это не только тот, кто укрепляет свой организм при помощи физических упражнений, но ещё он следит за своим здоровьем.
- Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать.
- Еда бывает вкусная и не вкусная.
- Чтобы укрепить и сохранить здоровье, надо заниматься спортом, физкультурой, закаляться, соблюдать режим, гулять на свежем воздухе.
- Если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть.
- Вредные микробы убивают здоровье, а «добрые» помогают не болеть.

Что хотим узнать?

- Почему мы не боеем всё время?
- Как можно защититься от болезней?
- Какую пользу приносят полезные продукты организму человека?
- Для чего нужно поддерживать полезные микробы?
- Какая пища бывает самая полезная?
- Что нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?

Как можем найти ответ?

- спросить у родителей
- в энциклопедии
- в книгах
- в журналах
- в интернете
- посмотреть видеофильмы
- спросить у врача
- спросить у друзей, знакомых
- сходить с родителями в аптеку, поликлинику, магазин
- сходить на экскурсию в медицинский кабинет, пищеблок.

2 этап. Сбор сведений (информации)

Совместно с детьми определить возможные источники информации.

- Развивающие игры «Валеология», 1-2 части Правила гигиены и бережное отношение к своему здоровью.
- Плакат «Правила гигиены. Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым, день с зарядки начинай, гигиену соблюдай».
- Научно-популярная литература: «Уроки Айболита» Зайцев Т.К., «Это я» Холден, «Азбука здоровья» Лацис К., «Расти здоровым» Ротенберг Р.
- Художественная литература: «Вредные привычки» Г. Остер, «Волшебный морж», «Спаси Веронику», «Зарядка и Простуда», «Денис и медвежонок Денни» Шоргина Т.А.
- Стихотворения: «Зачем соблюдать режим», «Под душем», «Утренняя песенка» Шоргина Т.А., «Мойдодыр» К. Чуковский, «девочка Чумазяя» А.Барто.
- Журналы, вырезки из газет и журналов.
- Просмотр фильмов и презентаций.

3 этап. Выбор проектов. Возможные тематические проекты

- Составление коллажа «Полезные продукты»
- Сочинение коллективной сказки для книги «Молоко и Кефир»

- Сочинение авторских сказок с рисунками в книгу «Секреты здоровья»
- Выпуск газеты «Рассуждалки». Рассуждения детей о здоровье
- Выставка плакатов «Что делать, чтобы быть здоровым»
- Театральная постановка «Теремок на новый лад»

Изготовление папки «Витамины»

4 этап. Организация деятельности в центрах активности

Центр «Искусства»

- Рисование иллюстраций к книге «Секреты здоровья»
- Рисование «Полезные и неполезные продукты»
- «Почему надо мыть овощи», «Правила гигиены»
- Аппликация. Составление коллажа «Полезные картинки»

Центр «Литературный»

- Подготовка выпуска газеты «Рассуждалки»
- Рассматривание и чтение книг, энциклопедий
- Сочинение сказок, историй, рассказов, загадок.

Центр «Манипуляционный»

- Дидактические игры «Здоровая пища», «Что полезно, а что нет», «Как готовиться ко сну», «Какие предметы нам нужны, чтобы быть чистыми, опрятными», «Найди дорогу к полезным продуктам», «Угадай загадку, покажи отгадку», «Из чего варят кашу и как её сделать вкусной», «Найди отличия», «Составь меню», «Разложи правильно», «Как нужно ухаживать за собой», «Если я делаю так», «Выбери блюдо», «Откуда берутся болезни», «Правильно питаемся, здоровья набираемся», «Кто живет в молочной стране».

Центр «Строительный»

- Конструирование из упаковочного материала
- Постройки: аптека, магазин, медцентр.
- Игра «Путешествие по городу Здоровейка»

Центр «Сюжетно-ролевой»

- Внесение атрибутов для игр: шапочки, костюмы.
- Ролевые игры: «Магазин», «В гостях у Мойдодыра», «Путешествие в страну Здоровья»

Центр «Наука»

Выработка правил оформления плакатов

5 этап. Презентация проектов

- Размещение газеты «Рассуждалки»
- Выставка плакатов «Что делать, чтобы быть здоровым»
- Книга «Секреты здоровья». Презентация авторских сказок друг другу и родителям.
- Коллаж «Полезные продукты»

Участие родителей в проекте

- Подбор информации в энциклопедиях, книгах по теме проекта; поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты»
- Вместе с детьми сочиняли сказки, рисовали плакаты.

Родители проявляли свои творческие способности вместе с детьми.

Результаты

Таким образом, была создана благоприятная здоровьесберегающая среда, позволяющая расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья.

Выдвинутая нами гипотеза получила свое подтверждение. Дети приобрели реальный опыт самостоятельной, совместной со взрослой познавательной, продуктивной творческой деятельности. Наши воспитанники стали меньше болеть.

Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствовала тому, что они больше стали уделять внимания своему здоровью и здоровью своих детей. Вопросы сохранения и укрепления здоровья никогда не потеряют своей актуальности. Как и разные подходы приобщения людей к здоровому образу жизни. Воспитание культуры здорового образа жизни следует начинать как можно раньше, чтобы дети уже с малых лет осознавали ценность хорошего самочувствия. С этой целью в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) активно вводятся здоровьесберегающие технологии обучения, элементом которых является валеологическое направление учебно-воспитательного процесса.

Валеология — это наука поддерживать здоровье, вести активный образ жизни, приучаясь к нему с ранних лет. Слово «валеология» происходит от двух латинских слов: «valeo» – быть здоровым и «logos» – изучение. Термин был введён в научный оборот советским учёным, доктором медицинских наук Израилем Брехманом. Антагонисты существования «общей теории здоровья» в качестве весомого аргумента приводят довод о том, что желание валеологов найти отличное от медицины применение теории приводит к уходу валеологии от строго научного подхода к ненаучным, местами религиозным концепциям, а также к нетрадиционной медицине. Тем не менее Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) валеологическое просвещение подрастающего поколения признано одним из приоритетных направлений учебно-воспитательного процесса. Назначение валеологии учёными рассматривается как организационный процесс раскрытия потенциала здоровья, заложенного в каждом человеке. В контексте детского сада целями валеологического образования является:

- знакомство детей с понятиями «здоровый образ жизни», «основы безопасной жизнедеятельности»;
- воспитание культуры взаимоотношений мальчиков и девочек, эмоционального общения;
- приобщение к занятиям физической культурой и спортом;

Задачи валеологического образования по блокам знаний

Блок знаний	Задачи		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст

<p>Познание себя</p>	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить малышей со строением человека; • объяснить малышам важность посещения врачей. 	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить с названиями внутренних органов; • разъяснить роль некоторых медицинских работников (окулист, стоматолог). 	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить с базовыми знаниями о расположении и функциях внутренних органов (например, в рамках темы «Сердце»); • дать представление о роли отца и матери в рождении ребёнка; • учить элементарным профилактическим мерам в отношении заболеваний органов слуха, зрения.
<p>Эмоциональное здоровье</p>	<ul style="list-style-type: none"> • научить малышей выражать свои положительные эмоции; • развивать навык определения настроения человека по внешнему виду. 	<ul style="list-style-type: none"> • показать разнообразие выражений чувств у людей; • знакомиться с положительными и отрицательными и чертами характера. 	<ul style="list-style-type: none"> • учить малышей объяснять свои настроения; • объяснять способы избавления от негативных эмоций.
<p>Экстремальные ситуации в жизни человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> • объяснить необходимость быть осторожным в общении с незнакомыми людьми; • осваивать правила поведения на улице. 	<ul style="list-style-type: none"> • осваивать ПДД (переходить только на зелёный сигнал светофора); • познакомить с номерами экстренных служб (скорая помощь, полиция, пожарная служба); • дать представление о мерах безопасности в 	<ul style="list-style-type: none"> • осваивать правила поведения дома, когда рядом нет взрослых (обращать особое внимание на опасные средства бытовой химии, яды, режущие предметы, лекарства); • систематизировать правила поведения в лесу, на реке.

		разное время года (возможные риски зимой из-за гололёда, летом из-за палящего солнца).	
--	--	--	--

- формирование навыков личной гигиены;
- воспитание бережного отношения к здоровью человека.

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

Виды образовательной деятельности по валеологии

Исходя из задач валеологического воспитания дошкольников, это направление работы реализуется не только в рамках непосредственной образовательной деятельности (НОД), то есть на занятиях (причём как узкоспециализированных, валеологических, так и других учебно-воспитательных направлений, например, на уроках физической культуры), но и при организации:

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

Это интересно. Согласно ФГОС валеологическое направление в первой младшей группе включено в курс ознакомления с окружающим миром.

Методы и приёмы на занятиях по валеологии

Вне зависимости от характера образовательной деятельности педагог пользуется комбинацией из приёмов четырёх групп методов.

Словесный метод

В работе с дошкольниками речь важна не только в качестве способа изложения материала, но и как средство обучения: благодаря звучащему слову малыши быстрее осваивают речь (младшие группы)

Картотека валеологических игр разных видов в детском саду

Название (возрастная группа)	Цели	Ход игры
Дидактические игры		

«Свари борщ» (вторая младшая)	<ul style="list-style-type: none"> • закрепить названия овощей; • дать общее представление о процессе приготовления борща. 	Дети берут из «волшебного мешочка» картинку с изображением овоща и определяют, нужен ли он в борще или нет.
«Одень спортсмена» (средняя)	Учиться подбирать нужную экипировку под разные виды спорта.	Педагог раздаёт детям изображения спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Дети должны отобрать из лежащих на столе маленьких карточек те, на которых есть подходящая экипировка.
Лото «Витаминное лето» (подготовительная)	Систематизировать знания ребят о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах.	Дети получают по 2 большие карточки с названиями витаминов и по 6 маленьких с изображением овощей и фруктов. Педагог называет витамин, а дети отбирают продукты, в которых он содержится, и кладут его на название на большой карточке.
Подвижные игры		
«Запомни движение» (вторая младшая)	<ul style="list-style-type: none"> • учиться запоминать и воспроизводить показанные движения; • развивать внимание, память. 	Взрослый показывает движения, дети повторяют.
«Сосчитай пуговицы» (средняя)	Показать, как слаженная работа нескольких анализаторов (зрения, прикосновений) позволяет быстро выполнить задание.	Малыш считает пуговицы на своей пижаме, пальто и пр. При этом либо только ощупывая, либо ощупывая и рассматривая. Игру можно усложнить, дав задание сосчитать пуговицы на одежде товарища и введя соревновательный элемент.

Игра малой подвижности на релаксацию «Послушай свой организм» (подготовительная)	Познакомить дошкольников с элементами релаксации и отследить её влияние на самочувствие.	Дети удобно садятся или ложатся, закрывают глаза и прислушиваются к себе изнутри: как работают внутренние органы, как стучит сердце и пр. Затем через 2–3 минуты малыши отвечают на вопрос: «Как дела?», то есть описывают своё самочувствие.
Театрализованные игры		
«Разговоры без слов» (младшая)	Упражняться в понимании мимики, поз, жестов человека.	Педагог жестами показывает приветствие, прощание, угрозу, мимикой — радость, удивление, позой — усталость, растерянность, благодушие. Дети угадывают и называют ситуации, где эти жесты, мимика и позы могут быть использованы.
«Ты покажи — я отгадаю» (средняя)	<ul style="list-style-type: none"> • закреплять знания правил и атрибутов наиболее популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис); • воспитывать уважительное отношение к занятиям спортом. 	Малыш показывает при помощи мимики характерные движения спортсмена, остальные ребята угадывают, о ком идёт речь.
Сюжетно-ролевая игра «На приёме у доктора» (старшая и подготовительная)	<ul style="list-style-type: none"> • закреплять правила поведения на приёме у доктора; • учить названия основных лекарственных препаратов (аспирин, капли в нос, аскорбиновая кислота и пр.). 	Дети разыгрывают сюжет, предложенный взрослым или придуманный самостоятельно (например, у «пациента» болит горло, «доктор» осматривает и назначает лечение).

Примеры опытов по валеологии

Название	Цели	Ход проведения опыта
Младшая группа		
«Зачем нужны глаза»	Уточнить важность органа зрения.	Дети закрывают глаза, педагог совершает какие-то действия, а затем просит малышей сказать, чем она занималась. Ребята не могут. Тогда воспитатель повторяет свои манипуляции, но дети уже ничем не прикрывают глаза. Вывод: без зрительного контакта составить впечатления о том, чем занимается персонаж, нельзя.
Средняя группа		
«Превращения»	Получить представления о действии адсорбента.	В баночку с водой капаем чернила или используем для этих целей пищевой краситель. Добавляем растолчённый активированный уголь (одну таблетку) – смесь посветлела, уголь поглотил распространение красящего вещества.
Подготовительная группа		
«Как выйти сухим из воды»	Показать, как можно быстро осушить ёмкость с водой.	Кладём монетку на тарелку и заливаем её водой. Скомканный кусок газеты поджигаем и забрасываем в стеклянную банку. Не дожидаясь, когда огонь погаснет, накрываем банкой монетку. Нагретый воздух после того, как погаснет огонь, втянет воду, и монетку можно будет достать, не замочив рук.



Валеологическое просвещение семьи: задачи и приёмы

Принцип содружества семьи и ДООУ в деле воспитания ребёнка является ключевым фактором, гарантирующим не только последовательность в работе, но и индивидуальный подход к каждому воспитаннику, что особенно важно для реализации задач внедрения здоровьесберегающих технологий в целом и валеологического воспитания в частности.

Задачи валеологического просвещения родителей подразумевают:

- совместное с мамой и/или папой рассмотрение результатов диагностики физического, духовного и психомоторного развития малыша;
- 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.).

Приёмами воплощения поставленных целей будет:

- обеспечение родителей всей необходимой информацией по вопросу здоровьесбережения (в папках-передвижках, например, на тему закаливания в летний период, книгах по ЗОЖ и пр.);
- организация устных журналов с участием психолога, медиков, инструктора по физвоспитанию, где все участники смогли бы задать друг другу вопросы (к примеру, актуальные для многих родителей вопросы о том, какое спортивное направление выбрать для ребёнка и когда начинать занятия);
- проведение практикумов (например, как бороться с тем, что ребёнок 4–5 лет забывает мыть руки перед едой);
- тренинги, предполагающие обсуждение информации, полученной из видеоматериалов, записей бесед с малышами;
- «День открытых дверей», в процессе которого родители могут посмотреть на организацию физкультурных занятий, уроков валеологии, а также выполнение режимных моментов и проведение досуга;
- проведение совместных развлечений, праздников.