**«Формирование валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста как средство приобщения дошкольников к здоровому образу жизни »**

**Воспитатель: Левицкая Мария Дмитриевна**

*"Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы."
В. С у х о м л и н с к и й*

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15 % и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3 %. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90 % детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30 % детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85 % этих детей - потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. У 20-30 % детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85 % этих детей - потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. 

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об Образовании", "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ», ФГОС ДОО *(п. 1.6., п. п. 1)*, Конвенция прав ребенка. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в детских садах качественного улучшения детского здоровья. У детей низкий уровень знаний о ценности своего здоровья и мы должны научить детей самим заботится о своём здоровье.
В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса. Занятия по валеологии помогают сформировать у детей специальные знания, умения и навыки по сохранению своего здоровья. Они являются «для осуществления первых попыток самостоятельной работы над собой, своим телом, эмоциями, над развитием коммуникативных способностей, воспитания гуманного отношения к миру, к окружающим людям и самому себе.

Термин "валеология" происходит от латинских слов "вале", что означает "быть здоровым" и "логос" - "наука". Таким образом, валеология - наука о здоровье. Древние римлянине часто поздравляли друг друга словом "вале!" - "будь здоровым".
Валеология как наука возникла не так давно, "отцом" современной валеологии называют русского ученого И.И.Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей. Предметом изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин валеология объясняют как наука о здоровье человека или здоровье здоровых.
Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.
Следует различать валеологию медицинскую, валеологию педагогическую и разнообразные псевдо и околонаучные учения, использующие этот термин в собственных целях. Именно педагогическая валеология изучает вопросы воспитательной и образовательной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, а также знакомит детей с азами анатомии и строения тела человека.

Л.Б. Дыхан подчеркивает, что педагогическая валеология изучает вопросы воспитательной и образовательной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, а также знакомит детей с анатомией и строением тела человека

**Девиз педагогической валеологии: «Здоровье через образование».**

* **Валеологическая 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 ребёнка. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при взаимодействии ДОУ, родителей, общественностиюю.
* Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми и воспитателем в процессе совместной деятельности. Не направлять детей на путь здоровья, а вести за собой.
* Принцип «Не навреди!». Предусматривает использование безопасных приёмов оздоровления, апробированных 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.
* Принцип научности.

Основная цель **валеологического воспитания** - создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; **формирование** психологического здоровья **дошкольника**; профилактика заболеваний

* **Задачи валеологического образования в ДОУ**
* формировать знания о человеке, о его болезнях, ценностях человеческой жизни;
* формировать у детей с ранних лет валеологическое сознание, бережное и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности;
* формировать практические умения и привычки по укреплению личного здоровья;
* формирование у ребёнка положительного отношения к своему физическому «Я»;
* воспитывать у детей мотивации здорового образа жизни и мотивационные установки на приоритет здоровья перед болезнями;воспитывать у детей желание активно участвовать в оздоровлении окружающих людей, используя приобретённые теоретические знания и элементы практических привычек

 Л. Б. Дыхан отмечает, что в последнее время как часть общей культуры человека можно выделить валеологическую культуру. Это социально-психологическая деятельность индивидуума, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья, освоение принципов здорового образа жизни и превращение их во внутреннее богатство личности.

 В словаре Э.Н. Вайнера и С.А. Кастюнина валеологическая культура определяется как культура, предполагающая знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, владение методами и средствами контроля, сохранения и развития своего здоровья, а также умения распространять валеологические знания на окружающих . По мнению Э.Н. Вайнера валеологическая культура является одним из основных понятий педагогической валеологии – это результат валеологического образования, то есть процесса обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленного на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей В работах Л.Х. Татарниковой назначение валеологической культуры рассматривается как «присвоение на личностном уровне концепции здоровья и следование индивидуальной программе здорового образа жизни» .

 Фундамент здоровья и полноценного физического развития ребенка, а также его привычки и черты характера закладываются именно в период дошкольного детства. В этот период важно объяснить ребенку ценность его здоровья, сформировать у него необходимые навыки сохранения своего здоровья. По словам И.И. Брехмана, установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста» . Отношение ребенка к своему здоровью полностью зависит от сформированности в его сознании этого понятия .

**Валеологическая культура дошкольника – это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.**

**Валеология** – **наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и** **управлении здоровь**я

По мнению Н.В. Елжовой формирование валеологической культуры в дошкольном образовательном учреждении включает в себя:

 становление у детей здорового образа жизни (навыков личной гигиены, полезности и целесообразности здорового образа жизни, поддержание положительных эмоций, чувства «мышечной радости» при проявлениях физической активности, привлечение родителей к формированию у детей здорового образа жизни); создание условий для занятий физической активностью; индивидуальный подход к организации занятий; создание условий для творческого самовыражения детей в процессе физической активности (включение элементов двигательной активности в сюжетно-ролевые игры); использование игровых образов, сюжетов, ситуаций при проведении гимнастики; использование разных форм организации физической активности; профилактику снижения заболеваемости; питание с учетом индивидуальной диеты.

 В работе по формированию ЗОЖ детей применяются такие методические приемы, как рассказы и беседы воспитателя, чтение художественной литературы, моделирование различных ситуаций, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, игрытренинги, психогимнастика, пальчиковая и дыхательная гимнастика, самомассаж и физкультминутки. Обязательно используется положительная оценка, похвала, поощрение детей. Фундамент здоровья и полноценного физического развития ребенка, а также его привычки и черты характера закладываются именно в период дошкольного детства. В этот период важно объяснить ребенку ценность его здоровья, сформировать у него необходимые навыки сохранения своего здоровья. По словам И.И. Брехмана, установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста» . Отношение ребенка к своему здоровью полностью зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

**Формирование** культуры здорового образа жизни проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду. А совместная работа всех взрослых, окружающих **дошкольника**, создает фундамент культуры здорового образа жизни, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки **валеологического характера**.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; (посеешь привычку - пожнешь характер) она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.
Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.
Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.
Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как “степени приближения” к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции.
Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

**Условия формирования положительной мотивации к ЗОЖ**

* Создание вокруг детей предметно-развивающей среды;
* наличие моделей поведения людей, придерживающихся ЗОЖ в окружении детей;
* активная позиция детей в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера;
* учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий валеологической направленности.
1. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера.
Это приведет к формированию потребности вести здорового образа жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.
**2.**Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят.
Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.
3. Исходя из этого занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).
По словам Б. Н.Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др. ), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.
Интегративний курс "валеология" в детском садике - первый важный этап непрерывного валеологического образования человека, который должных обеспечить реализацию таких задач:
• воспитание у детей сознания того, что человек - часть природы и общества;
• установление гармонических отношений детей с живой и неживой природой;
• формирование личности ребенка;
• воспитание привычек личной гигиены;
• закаливание ребенка и его двигательная активность;
• профилактика и устранения вредных привычек;
• осуществление валеологического мониторинга.
Учитывая реальность настоящей и объективной закономерности педагогики, валеологическое воспитание должно быть глубоко национальным, т.е. базироваться на культурном опыте народа, его традициях, обычаях, обрядах и формах социальной практики.
Организация обучающе-воспитательной работы в дошкольном учреждении должна быть направлена на то, чтобы дети овладели глубокими знаниями, обще-учебными умениями и привычками, сохранили и укрепили здоровье. Достижение этой цели возможное при условии учета возрастных особенностей дошкольников, соблюдение гигиенических требований.
Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

**Модель выпускника детского сада – здоровой личности**

* **Инициативный, жизнерадостный, интеллектуально активен.**
* **Физическое развитие соответствует возрастной норме.**
* **Закалён, приспособлен к изменениям типичной для него природной среды.**
* **Хорошо владеет своими движениями, любит спортивные занятия.**
* **Знает основы анатомии человека и функции жизненно важных органов.**
* **Сформированы навыки гигиенической культуры и потребность в гигиене.**
* **Ориентируется в окружающей среде.**
* **Способен управлять поведением в соответствии с социальными нормами и правилами.**

**Модель выпускника детского сада – здоровой личности**

**Список литературы**
1.Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебное пособие. - Липецк: Липецкое изд-во, 1998. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. - СПб: Петроградский и К°,1995.

2.Торохова Е. И. Валеология: Словарь. - М.: Флинта: Наука. 1999.

3.Зайцев Н. К., Колбанов В. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996. с. 148-153.

4.Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции.- М.: Российское педагогическое агентство, 1997.