МДОУ центр развития ребенка –

детский сад № 9 «Семицветик»

Городское методическое объединение

воспитателей групп раннего и среднего возраста

в рамках Городской Августовской педагогической конференции

**«Формирование валеологической культуры**

**у детей младшего и среднего дошкольного возраста,**

**используя игровые технологии»**

Сообщение из опыта работы: воспитатель

Томилина Т.Д.

г. Серпухов, август 2022 г.

Содержание.

Введение……………………………………………………………………….3

1. Цели и задачи формирования основ здорового образа жизни дошкольников………………………………………………………………5
2. Тематические блоки валеологических игр……………………………….6
3. Методы и приемы, используемые для реализации задач валеологического воспитания……………………………………………………………..…...8
4. Виды валеологических игр………………………..……………………..10

Заключение……………………………………………………………..…….13

Список литературы……………………………………………………..........14

**Введение.**

Начать мне бы хотелось с очень хорошего детского стихотворения, автор М. Ефремова, в котором нашло отражение данной темы, и которое я использую как физминутку:

Что такое наше тело? Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться, прыгать, бегать, баловаться...

Наши ушки звуки слышат, воздухом наш носик дышит.

Ротик может рассказать, глазки могут увидать.

Ножки могут быстро бегать, ручки все умеют делать.

Пальчики хватают цепко и сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу, надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!», Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо–влево... Гибкое какое тело!

И в ладошки вместе: «Хлоп!» И не хмурь красивый лоб!

Потянулись–потянулись... И друг другу улыбнулись.

Как владеем мы умело этим стройным, сильным телом!

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, элементом которых является валеологическое направление учебно-воспитательного процесса.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

**Слайд №2.**

Позволю себе напомнить, что валеология (название термина происходит от латинского valeo - "быть здоровым" и греческого logos - "учение", термин был введён в научный оборот советским учёным, доктором медицинских наук Израилем Брехманом) - это раздел в педагогике, а так же один из разделов профилактической медицины, занимающийся формированием у людей стремления к здоровому образу жизни. Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС ДО) валеологическое просвещение подрастающего поколения признано одним из приоритетных направлений учебно-воспитательного процесса.

Валеология, как наука включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

**Слайд №3.**

«Здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие» (из устава Всемирной Организации Здравоохранения).

Валеологическое воспитание – это процесс, который направлен на достижение воспитанниками телесного, социального здоровья и благополучия. Социальная, физическая, психическая и нравственная реализация детей признана первостепенной задачей.

Дети должны осознать, что нужно бояться не микробов и вирусов, а ошибочных мыслей, действий, нездорового образа жизни.

В детском саду ведущий вид деятельности - игра. И поэтому моя задача, как педагога, успешно выстроить работу по валеологическому воспитанию с помощью разнообразных игровых технологий, развивающих представление ребенка о своем организме.

1. **Цели и задачи формирования основ здорового образа жизни дошкольников.**

**Слайд № 4.**

**Целью** оздоровительной работы в дошкольном учреждении является: сохранение и укрепление здоровья детей в процессе образовательной деятельности.

**Задачи**, которые успешно помогает решить наука «валеология»:

- создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих;

- формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью;

- обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам;

- укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни.

С малышами мероприятия по валеологии в основном сводятся к привитию культурно – гигиенических навыков, труду. Но с 4 лет дети имеют некоторый запас знаний, жизненный опыт. Этих знаний достаточно, чтобы осмысленно понять роль здоровья в своей жизни и жизни других людей.

1. **Тематические блоки валеологических игр**

**Слайд № 5.**

Для успешного освоения детьми валеологических знаний удобно разделить их по тематическим структурным блокам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блок | Задачи для младшего дошкольного возраста | Задачи для среднего дошкольного возраста |
| 1 “Познай себя” | * познакомить малышей со строением человека; * объяснить малышам важность посещения врачей. | * познакомить с названиями внутренних органов; * разъяснить роль некоторых медицинских работников (окулист, стоматолог и т.д.) |
| 2. “Эмоциональное здоровье” | * научить малышей выражать свои положительные эмоции; * развивать навык определения настроения человека по внешнему виду. | * показать разнообразие выражений чувств у людей; * знакомиться с положительными и отрицательными чертами характера. |
| 3 “Экстремальные ситуации” | * объяснить необходимость быть осторожным в общении с незнакомыми людьми; * осваивать правила поведения на улице. | * осваивать ПДД (переходить только на зелёный сигнал светофора); * познакомить с номерами экстренных служб (скорая помощь, полиция, пожарная служба); * дать представление о мерах безопасности в разное время года (возможные риски зимой из-за гололёда, летом из-за палящего солнца). |

Блок “Познай себя” включает в себя информацию о строении своего тела, о причинах возникновения заболеваний, как их избежать, как стать здоровым и сильным, знакомят со специализацией врачей.

Блок “Эмоциональное здоровье”.

На занятиях этого блока дети учатся выражать свои чувства и уважать чувства других; осваивают речевой этикет, культуру поведения и общения; как правильно знакомиться, прощаться, поздравлять, благодарить, извиняться, просить, приглашать, говорить комплименты.

Блок “Экстремальные ситуации”**.**

Этот блок самый важный, потому что детей знакомят с экстренными ситуациями, которые могут окружать нас. Дети закрепляют знания правил дорожного движения, правил пожарной безопасности, как вести себя на улице, одному на природе и дома. Важно научить детей самостоятельности и умению обходить опасности стороной.

1. **Методы и приемы, используемые для реализации задач валеологического воспитания.**

**Слайд № 6.**

Дети, как и все люди лучше запоминают информацию ту, которая им очень интересна или необычна. В своей работе я использую следующие методы и приемы:

* Игровую деятельность по валеологии желательно проводить вне столов, в расслабляющей обстановке на полу, ковре, где дети могут принять удобную для них позу – сесть, лечь.
* Обязательно использование красочного демонстрационного материала к каждой теме, дидактических игр на развития мышления, логики, памяти, кукол – героев.
* На первых занятиях знакомим детей с понятием здоровье, для чего оно нужно,

выясняем знания детей по изучаемой теме, а также с набором кукол, которые

будут присутствовать на каждом занятии.

* Валеологические сказки.

В своей практике я убедилась, что этот приём обладает ещё и терапевтическим действием: сказочные сюжеты доступно объясняют детям те или иные вопросы здоровья (к примеру, почему важно высыпаться, как не простудиться и пр.).

Например, для лучшего усвоения материала в своей образовательной деятельности я использую кукольную семью по фамилии Неболейка. Сначала выясняю у детей, как они понимают наличие такой фамилии. Семья Неболейка: дедушка – Иван Иванович, бабушка – Мария Ивановна, отец– Михаил Иванович, мать – Елена Петровна, дети – Коля и Оля посещают детский сад и очень любят путешествовать. Дети любят сказки. В сказках возможно все.

**Слайд № 7.**

Основная идея валеологических сказок сводится к главной задаче – научить ребенка быть здоровым. В сказках моделируются ситуации, связанные с причинами возникновения болезней, травм и практические уроки того, как этих неприятностей избежать и что делать, если все же случилась беда.

Надо не просто читать сказки, а нужно их обыгрывать (пальчиковый театр, фланелеграф). Прослушивание сказки является базой под инициативную самостоятельную деятельность. К примеру, позднее на прогулке дети продолжают разыгрывать сюжет сказки, пересказывая начало или конец, запомнившиеся моменты.

1. **Виды валеологических игр**

Игры, способствующие развитию представлений ребенка о себе, условно делятся на теоретические и практические.

**Слайд № 8.**

Теоретические направлены на формирование представлений о своем организме, здоровом образе жизни, безопасном поведении.

К ним можно отнести игры словесные, игры на развитие внимания, мышления.

Практические помогают приобрести навыки и умения ухода, заботы о своем теле, организме, здоровье.

К ним относятся: игры на развитие эмоциональной сферы, пальчиковые, подвижные игры, упражнения на восприятие (развитие и совершенствование дыхательной, зрительной, слуховой, речевой, осязательной сферы), упражнения самомассажа, пластические этюды, игры–релаксации, сюжетно–ролевые игры, игры с проблемными ситуациями.

Предлагаю вашему вниманию картотеку игр по формированию валеологической культуры детей младшего и среднего дошкольного возраста.

В неё вошли следующие игры:

1. Словесные игры. **Слайд № 9.**

Все мы знаем, что 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) и расширяют свой словарный запас (средние группы).  
К словесным играм можно отнести такие, как:

«Что сначала – что потом» (режим дня), «Светофор здоровья», «Подбери слова, противоположные по смыслу» (здоровый - больной, добрый - злой, сладкий–горячий, полезный –вредный и т.д.), «Назови части тела», «Из чего я сделан (состою)», «Для чего нам нужны руки (голова, ноги, спина, нос, рот, уши), «Мой организм», «Кто помогает мне сохранить здоровье?», «Как я могу сохранить свое здоровье?», «Как правильно пользоваться носовым платком», «Как ухаживать за волосами, кожей, одеждой, обувью, игрушками», «Как ухаживать за руками», «Назови спортсмена», «Полезная и вредная еда», «Съедобное - несъедобное», «Где спрятались витамины?»,

«Будь внимательным», «Осторожно, берегись!», «Опасно-неопасно», «Как правильно?», «Можно-нельзя» (на развитие внимания, мышления), «Как помочь другу? Игрушке, попавшим в беду, заболевшим», «Расскажи Хворайке», «Помоги Айболиту», «Золотые правила здоровья» и мн. др.

А также обязательно использую в своей работе рифмовки, загадки, поговорки и стихотворения, как актуальный универсальный приём мотивировать ребят на деятельность. Особенно в младших группах, когда произвольное внимание малышей, то есть способность включиться в деятельность за счёт сознательно поставленной задачи, развито плохо.

Например, следующие поговорки:

«Кто спортом занимается, тот силы набирается»;

«Солнце, воздух и вода помогают нам всегда».   
Стихотворения я использую и в качестве итога изучения темы. Так, в средней группе изучение темы «Органы чувств» завершаю рифмовкой:

«Есть пять помощников на службе у тебя, Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть, А уши служат, чтобы слышать.

Язык во рту, чтоб вкус понять, А носик — запах различать,

Руки — чтобы ласкать, трудиться, Воды из кружечки напиться.

И ни к чему твоя тревога — Они всегда тебе помогут.»

1. Подвижные и пальчиковые игры: **Слайд № 10.**

представлены в широком ассортименте для каждой возрастной группы по

программе, а также в методических пособиях.

1. Игры на восприятие: **Слайд № 11.**

«Тихо-громко», «Послушай, как я говорю», «Что услышали мои ушки»; «Мои ловкие пальчики»; «Игры с тактильными дощечками, с природным материалом–песком, водой, камешками, лучиками солнца, ветерком и др.», «Что чувствует мой язычок?», «Мой удивительный нос», «Определи по звуку», «Слышу–не слышу», «Определи на ощупь» и др..

1. Игры на развитие дыхания: **Слайд № 12.**

«Дровосек», «Гуси шипят», «Паровоз», «Надуй шар», «Подуй на бабочку (свечу, бумагу, вату)», «Дыши спокойно», «Насос», «Каша кипит» и др.

1. Игры и упражнения с элементами самомассажа: **Слайд № 13.**

пальцев рук, запястья, стоп, коленных суставов, спинного отдела, ушных раковин (с помощью предметов: ребристых карандашей, мячей СУ-Джок, камешков, пробок; способом мягкого поглаживания, растирания, пощипывания, легкого постукивания пальцами и т. д.); ходьба босиком по гравию, камешкам, ребристым дорожкам; рисование пальчиками ног фигур на полу (кругов, квадратов, треугольников, прямых и извилистых линий); массаж биологически активных зон и др.

1. Игры на развитие эмоциональной сферы: **Слайд № 14.**

«Как сделать, чтобы Маша не плакала»; «Как сделать, чтобы Коля не грустил»; «Добрый-злой», «Какое у меня настроение и почему?», «Улыбнись другу», «Узнай мое настроение по лицу, глазам», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Зеркало», «Покажи настроение» и др.

1. Сюжетно–ролевые игры: **Слайд № 15.**

«Больница», «На приеме у врача»; «Аптека»; «Салон красоты», «Парикмахерская»; «Кладовая природы»; «Путешествие на кухню»; «Повара», «Семья», «Дочки-матери» и др.

1. Игры с проблемными ситуациями: **Слайд № 16.**

«Помоги другу, попавшему в беду»; «У зайки болят уши», «У Кати болят

глазки», «Медвежонок заболел», «Мой друг болен», «Что делать, если...»,

«Если я сделаю так, то...» и др.

**Заключение.**

**Слайд № 17.**

Таким образом, в педагогической практике по валеологическому воспитанию имеется огромный арсенал игр, развивающих представления ребенка о себе, своем организме, здоровье; приобретению умений и навыков, направленных на обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, способствующим укреплению здоровья и привития детям навыков здорового образа жизни.

Игры, развивающие представление ребенка о себе, учат малыша не бояться опасностей вокруг, а остерегаться их и искать пути устранения, а также развивают потребность заботиться не только о себе, но и о людях вокруг. 

**Список литературы.**

1. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). Н. О. Сизова.: СПб.: Паритет, 2008.
2. Теоретические и методологические основы педагогической валеологии. Горшков А.Г., М., СГА, 2005.
3. Оздоровительные игры. Младшая группа./ авт. – сост. С. Е Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
4. Ребенок познает мир (игровые занятия по формированию представлений о себе для младших дошкольников)/ авт. – сост. Т. В. Смирнова. – Волгоград: учитель, 2011.
5. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/авт. – сост. Т. Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей/ авт. – сост. С. Е. Шукшина. М.: - Школьная пресса, 2009.