Валеологическое воспитание дошкольников

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача – воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого.

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.

Валеология – это наука о здоровье, о путях его обеспечения, формирования и сохранения. Как научная дисциплина – это совокупность знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Главная цель валеологического образования – помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным следует признать определение, данное Всемирной организацией здравохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура. Формирование у детей валеологической культуры включает:
Валеологические знания.
Интерес к оздоровлению собственного организма и сознательную установку на ведение здорового образа жизни.
Развитие навыков и формирование привычек ведения здорового образа жизни.
Ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Валеологизация педагогического процесса в детском саду строится таким образом, чтобы создать педагогический процесс на единых требованиях к охране здоровья, физическому и общему развитию ребенка.

Принципы валеологического образования дошкольников:
Системный подход – то есть воспитание осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой и нравственностью.
Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий всех специалистов детского сада и родителей.
Принцип «Не навреди» предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.
Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
Принцип альтруизма предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».
Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Овладение детьми валеологическими знаниями и условиями происходит через самые разнообразные формы работы. Это беседы, игры, наблюдения, чтение книг, рассматривание таблиц, картин, элементарные опыты, экспериментирование, экскурсии, целевые прогулки, спортивные праздники и развлечения. Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются во все режимные моменты (кормление, умывание, сон и другое) и деятельность детей.

В образовательной деятельности по валеологии дети знакомятся:
С элементарными знаниями о внешних органах человека.
С основами первой помощи при травмах.
С основами безопасности поведения.

Приобретаются навыки ухода за органами.
Приобретаются навыки сохранения и укрепления осанки, профилактики плоскостопия.

В оздоровительную работу включаются следующие моменты:
Обучение детей таким средствам и методам оздоровления, как самомассаж лица, ладоней, ушной раковины, стопы; различные виды гимнастик: утренняя, после сна, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, для глаз; закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, обширное умывание, босохождение; упражнения на расслабление мышечного напряжения (релаксация).
Формирование навыков саморегуляции поведения (коммуникативные игры, игры на развитие эмоциональной сферы).

Включение в образовательную деятельность валеологических песен, релаксационных музыкальных фрагментов, оздоровительных игр, просмотров мультфильмов, развивающих программ валеологической направленности («Азбука безопасности», «Правила хорошего тона»).
Проведение оценки и контроля уровня соматического здоровья детей.
Пропаганда здорового образа жизни среди педагогов и родителей посредством консультаций, рекомендаций, выпуска газет, спортивных мероприятий.
Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую воспитательно-образовательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.
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.