

## Семинар «Валеологическое воспитание дошкольников»

Разработал и проводил старший воспитатель Трусова Э.А.

**Цель:** уточнять и закреплять знания педагогов о валеологической культуре дошкольников, способствовать повышению интереса к рассматриваемой проблеме.

**Форма проведения:** семинар.

**Материал:** кресс – кросс (таблица), карточка «Органы чувств» на каждого педагога, две карточки для расшифровки слов, клубок ниток, две карточки с названием лекарственных растений: крапива, лопух.

**Методические указания к проведению:** педагоги заранее получают домашнее задание: подобрать пословицы и поговорки о здоровье, здоровом образе жизни; загадки о разных частях тела и внутренних органах человека.

### План проведения

I. Теоретическая часть:

1. «Как воспитать ребёнка валеологически культурным.
2. Перспективное планирование «Воспитание культуры здоровья в ДОУ».

II. Практическая часть:

Задание №1. Знатоки.

Задание №2. «Кресс – кросс».

Задание №3. Работа с карточкой «Органы чувств».

Задание №4. Расшифруй слово.

Задание №5. Клубочек.

Задание №6. Загадки.

Задание №7. Знахари.

III. Заключительное слово ведущего.

### Ход семинара:

#### 1. Как воспитать ребёнка валеологически культурным?

Выдающийся педагог – реформатор, автор «педагогике сердца» Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением лёгких – и уж сам не знаю, какими ещё болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Важнейшая задача педагога ДОУ – организовать педагогический процесс, берегающий здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающий ценностные отношения к здоровью.

Перед педагогами стоит важная задача – дать ребёнку информацию, которая сохранит свою значимость на всю жизнь. В дошкольном возрасте дети восприимчивы и послушны, поэтому есть уникальная возможность для выработки правильных привычек.

Педагоги должны не только давать качественные знания своим воспитанникам, но и формировать у них сознательную установку на здоровый образ жизни, научить жить в гармонии с собой и окружающим миром. Должны понимать, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Рядом с педагогом и ребёнком идут родители, которые помогают детям использовать полученные знания и умения в обыденной жизни. Для этого необходимо держать их в курсе того, что изучают дети.

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождаются не более 14 процентов детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Приведённые цифры заставляют серьёзно задуматься о причинах этого. Безусловно они связаны с социально – экономическими процессами, происходящими в России. Но главной причиной является культурный кризис общества и, как его следствие, низкий уровень культуры человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Под валеологической культурой ребёнка следует понимать совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а также самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Исходя из этого, можно конкретизировать **задачи воспитания валеологической культуры** дошкольников. Это формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье, становление валеологической компетентности ребёнка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской, психологической помощи.

Впервые о необходимости привития валеологической культуры человеку и её сущности заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал: самое главное научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50 – 55 процентов зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25 – от окружающей среды, на 16 – 20 – от наследственности и на 10 – 15 процентов от уровня развития здравоохранения в стране.

Как же воспитать валеологическую культуру у дошкольников?

Чтобы сформировать у ребят чувство ответственности за своё здоровье, научить их самим заботиться о нём, изменять своё поведение, необходимо подбирать эффективные формы и методы обучения. Воспитание и обучение должно проходить в игре. В свободной игровой деятельности, главным образом через подражание, и должны осуществляться воспитание здорового образа жизни и формирование здоровья.

В свободное время также можно разучить пословицы и поговорки о здоровье: «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Кто аккуратен, тот и людям приятен», «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» и т.д.

Детям понравятся уроки Мойдодыра и Айболита, которые помогут им расти здоровыми. При знакомстве с произведениями художественной литературы можно вспомнить сказки, в которых герои были очень доверчивы и неосторожны: «Сказка о мёртвой царевне», «Белоснежка и семь гномов», «Приключения Буратино» и др.

В беседах с детьми необходимо обращать внимание на то, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих. Например, когда чихаешь или кашляешь, надо прикрывать рот и нос платком. Рассказывая о болезнях, учить детей считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью. Такие беседы помогают воспитанию гуманного отношения к людям, сочувствия, сопереживания, желания помочь. И в то же время такие беседы помогают ребёнку задуматься о необходимости беречь себя, о мерах безопасности дома и на улице.

На прогулках можно предложить дошкольникам шуточные игры: попрыгай, побегай, не сгибая колен; стань маленьким, низкого роста; стань большим; достань веточку на дереве и т.д. выполняя эти упражнения, ребёнок понимает, зачем нужны руки, ноги, колени, локти, пальцы на руках и ногах.

Приобщая детей к ЗОЖ обращать внимание на то, что вокруг нас очень много лекарственных растений, которые помогают нам быть здоровыми. Рассказывать и показывать, какие лекарственные растения растут у нас в Краснодарском крае. Пояснять детям, что лекарственные растения растут не только в дикой природе, но и есть комнатные лекарственные растения: алоэ, каланхоэ и др.

Знакомые с детства

Родные ромашки.

Вот лёгкий поповник у нашей реки,

Как белые звёзды среди розовой кашки,

В букете сияют его лепестки:

Он любит – не любит...

Ответить нам может

И глянет приветливо жёлтым глазком.

Вот эта ромашка знакома нам тоже –  
Её мы «лекарственным другом» зовём.  
И если случится тебе простудиться,  
Привяжется кашель, поднимется жар,  
Придвинь к себе кружку,  
В которой дымиться,  
Слегка горьковатый,  
Душистый отвар.

В. Рождественский

Такие произведения вызывают у детей не только эмоциональные переживания, но и желание беречь растения.

Музыкальное воспитание также входит в систему оздоровительной работы, поскольку музыка имеет огромные возможности для улучшения нервно – психического здоровья детей, развития психоэмоциональной сферы, повышения социально – адаптивных функций. Разные виды музыкальной деятельности воздействуют на различные функции организма, поэтому при нарушении дыхательной функции можно использовать, например, духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные, а при нарушении психоэмоциональной сферы – разыгрывать специальные этюды и упражнения.

Каждый наш шаг можно оценить с точки зрения здоровья. Например, как мы сидим (осанка). Когда модель здорового образа жизни войдёт в привычку, то станет необходимой, как глоток свежего воздуха.

Нельзя забывать о том, что состояние здоровья ребёнка во многом зависит от типа его поведения, который в основном формируется в семье, поэтому роль семьи при формировании ЗОЖ очень велика. Ни один навык здорового образа жизни невозможно полностью сформировать без активной поддержки семьи. Невозможно воспитать ребёнка словами, без личного примера: нельзя говорить о добре, добрых поступках и в то же время быть сердитым и раздражённым; нельзя говорить о вреде тех или иных продуктов, а самому употреблять их в пищу.

Для этого необходимо проводить с родителями консультации, беседы, родительские собрания.

Наглядная агитация, консультации, беседы, практикумы помогают знакомить родителей с последними достижениями в области физического развития детей, вводят в курс дела тех проблем и достижений, которые есть у ребёнка. Увлечь пап и мам, показать им, как можно интересно провести досуг в семье с пользой для ребёнка, донести до них информацию об особенностях дошкольного возраста – важная задача дошкольного учреждения.

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений». Поэтому хочется надеяться, что одной из основных задач нашей с вами работы является сохранение и

укрепление здоровья дошкольников, формирование у них привычки к здоровому образу жизни.

Чтобы помочь в планировании занятий по воспитанию культуры здоровья предлагаю Вам перспективный план по данной теме. Тематика занятий от 3 до 7 лет в основном едина, что позволяет соблюсти принцип преемственности воспитания и образования, последовательности усвоения материала, многократного повторения с усложнениями соответственно возрасту воспитанников. Планирование включает 6 разделов:

- человек и среда;
- личная гигиена человека;
- питание;
- человек и его здоровье;
- человек и общество;
- безопасность жизнедеятельности.

### **Перспективное планирование на тему «Воспитание культуры здоровья в ДОУ»**

<b>Возрастные группы</b>	<b>Человек и среда</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>Питание</b>	<b>Человек и его здоровье</b>	<b>Человек и общество</b>	<b>ОБЖ</b>
<b>Младшая</b>	Состояние погоды: солнечно, дождь, снег, ветер-исключение страха перед стихиями	- Чистая и грязная одежда. - Как правильно умываться. - Как нужно причёсываться. - Предметы личной гигиены.	Польза правильного питания, сервировка стола.	Название и характеристика частей тела.	Представление о семье, её членах.  Бережное отношение к личным предметам и предметам быта.	Поведение с огнём.  Знакомство со светофором
<b>Средняя</b>	Состояние погоды: туман, град, гололёд – исключение страха перед стихией.  Уголок природы(размещение в уголке растений, которые благотворно влияют на психику	Одежда и здоровье.  Гигиенические процедуры и здоровье.  Чистка зубов.	Роль пищи в жизнедеятельности человека.  Поведение за обеденным столом (осанка, неспешность, опрятность, тщательное пережёвывание, благодарнос	Части тела: строение и функции.  Представление об органах чувств(глаза, уши, нос, кожа, язык).  Здоровье и болезнь.	Представление о семье и её членах. Родной дом.  Понятие о гендарном отличии (мальчики и девочки).  Язык общения. Уважение к каждому человеку	Осторожное общение с незнакомыми и животными.  Правила поведения с незнакомыми и

	человека и обладают лечебными свойствами: столетник, каланхоэ и др.		ть и т.д.)		как к личности, особенно к людям пожилого возраста и людям с ограниченными возможностями.	людьми. Осторожное поведение с огнём.
<b>Старшая</b>	Исключение страха перед переменами в погоде: холодно, жарко, дождливо, ветрено- и адаптация к ним (изменение одежды, интенсивности двигательной активности и т.д).  Основные сведения о влиянии воздуха, воды и земли на состояние здорового человека.	Правила ухода за обувью и одеждой.	Представление о витаминах.  Продукты питания (натуральные и искусственные).	Представление о человеке как о целостной системе и об этапах его развития.  Органы движения. Понятие о скелете.  Органы дыхания.  Органы пищеварения.	Представление о значимости и уважении каждого члена семьи. Понятие о поле. Различия в назначении пола (мужчина – сила, смелость, защита, отец; женщина – женственность, заботливость, мать).	Как вызвать скорую помощь, пожарную, милицию.  Опасные предметы дома.  Контакты с незнакомыми и людьми дома и на улице.  Поведение на улице.
<b>Подготовит.</b>	Понятие о закаливании, его значение для сохранения и укрепления здоровья. Методы закаливания.	Гигиена письма и чтения: её значение для профилактики нарушений осанки и зрения.	Здоровые привычки при выборе пищи (представление о полезных и вредных продуктах).	Сердце и кровообращение.  Органы зрения.  Нервная система.	Осознание своего пола и особенностей её характера соответствующего пола.	Основные сведения о безопасном и оздоровительном

	Комнатные и природные лекарственные растения, их названия и свойства.	Гигиена жилья (осветительные приборы, проветривание, влажная уборка).	Обычаи гостеприимства при подаче пищи.	Понятие о мозге. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Факторы сохранения и укрепления здоровья.	Взаимоотношения между мальчиками и девочками. Осознание роли семьи как важного фактора сохранения и укрепления здоровья человека.	отдыхе (правила поведения на солнце, воде, льду). Меры предупреждения отравлений дикорастущими ягодами, грибами, растениями, практические действия при укусах насекомых
--	---	---	--	--	--	--

## II. Практическая часть.

### *Задание №1. Знатоки.*

Ведущий. Всем нам знакома фраза «Чистота – залог здоровья» и от умения правильно одеваться также во многом зависит наше здоровье. Подумайте и назовите последовательность действий при выполнении режимных моментов – умывания и одевания.

Ответ. Умывание. 1. Засучить рукава.

2. Намылить руки.

3. Вымыть руки вращательным движением.

4. Отжать руки.

Одевание. 1. Взять рейтузы (штаны), обувь.

2. Снять сандалии.

3. Надеть рейтузы (штаны), носки, сапоги,

отнести сандалии.

4. Взять и надеть кофту.

5. Повязать платок, надеть шапку.

6. Надеть пальто, застегнуть пуговицы,

завязать шарф.

7. Закрыть шкаф.

**Задание №2. «Кресс – кросс»**

В этой таблице (показать) зашифрованы 10 названий внутренних органов человека. Вам необходимо их найти в таблице и обвести рамкой. Слова могут располагаться как слева направо, справа налево, так и сверху вниз и снизу вверх.

О	Ж	Е	Л	У	Д	О	К	Ё	З
Ц	Т	Е	Л	Е	К	С	И	И	К
Е	П	Е	Ч	Е	Н	Ь	Н	Л	А
Ц	Ю	П	Д	М	Н	С	Ч	Ё	Ш
Д	Ф	О	Х	В	А	Ч	Е	Г	У
Р	П	Ч	М	О	З	Г	Ш	К	Г
Е	Ж	К	Э	Т	А	Д	И	И	П
С	Э	И	Ф	Ы	И	Ю	К	Е	Е
Б	С	И	Ц	И	К	Т	Е	Л	К
Ю	С	Е	Л	Е	З	Ё	Н	К	А

**Задание №3. Работа с карточкой «Органы чувств».**

Задание. Рассмотрите внимательно картину и проведите линии от каждой картинке к тем органам чувств, которые помогают нам что – либо об изображённом предмете. Обоснуйте свой выбор.

**Задание №4. Расшифруй слово.**

Здесь написаны названия некоторых частей тела человека. Расставьте буквы в правильном порядке и впишите слово.

ВИТОЖ	
инпас	
овлаго	
рьдуг	

**Задание №5. «Клубочек».**

Педагоги передают друг другу клубочек и называют пословицы и поговорки о здоровье, здоровом образе жизни.

**Задание №6. Загадки.**

Вам было дано задание подобрать загадки о разных частях тела и внутренних органах. Педагоги загадывают друг другу загадки.

### ***Задание №7. Знахари.***

Вы все прекрасно знаете какую важную роль играют в нашей жизни лекарственные растения. Много таких растений произрастает в нашем крае

Я попрошу выйти ко мне двух самых артистичных педагогов. Каждый из Вас вытянет для себя карточку с названием одного из лекарственных растений и с помощью жестов и мимики изобразить его, а всем – отгадать это растение.

**Лопух. Крапива.**

### **III. Заключительное слово ведущего.**

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!» Никакие, даже самые глубокие, знания, умения и навыки не будут эффективны у нездорового человека, чувствующего себя ущемленным физически, психологически или социально.

Практика показала, что нужны новые подходы к учебно – воспитательному процессу и главная роль здесь отводится педагогу. Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй (ведь роль родителей в сбережении здоровья детей значительна), обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.