

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательному-речевому развитию детей Кировского района
Санкт-Петербурга**

«Валеология в физическом развитии детей дошкольного возраста»

воспитатель высшей категории

Орехова Алла Анатольевна

Разделы

- ❖ Актуальность темы
- ❖ Цель и задачи
- ❖ Перспективное планирование валеологии на 2016-17г.
- ❖ Режимные моменты
- ❖ Здоровьесберегающие технологии
- ❖ Вид деятельности
- ❖ Каталог ресурсов

Актуальность темы

Оздоровление становится одной из главных социальных проблем нашей страны. Наука о здоровье – **валеология** – стала интенсивно развиваться в связи с ухудшающимся уровнем здоровья детей. Чтобы, научить ребенка быть здоровым физически, психически, нравственно. Необходимо начинать заниматься данной проблемой с дошкольного детства, в условиях ДОО. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро: снизилось количество детей 1-ой группы здоровья, увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания. Самое главное для нас сейчас это помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за своё здоровье.

Именно в период до 7 лет идет интенсивное развитие всех органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой.

Здоровьесберегающая деятельность формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, прививает любовь к физической культуре и спорту.



Цель и задачи

Цель:

- ❖ Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни», «забота о близких».

Оздоровительные задачи:

- ❖ Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ❖ Совершенствование функций организма, средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- ❖ Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- ❖ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- ❖ Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- ❖ Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

- ❖ Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- ❖ Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.



Перспективное планирование валеологии

Темы непосредственно образовательной деятельности, и бесед с детьми подготовительной группы №10

Сентябрь

- ❖ Что такое здоровье?
- ❖ Помощники здоровья: зарядка, солнце, воздух, вода. Уроки – здоровья.
- ❖ Откуда берутся болезни. Сказка о микробах.
- ❖ Беседа о привычках: полезных и вредных.
- ❖ Дидактическая игра «Зачем мне здоровье».
- ❖ «Утро начинается с дел совсем обычных, нужных и привычных – с зарядки, умывания и т.д.»(беседа о режиме дня)

Октябрь

- ❖ Как путешествует пища.
- ❖ Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть.
- ❖ Питание и здоровье.
- ❖ Кладовая витаминов. Сказка о витаминах.
- ❖ Правила «Зубной королевы».
- ❖ Правила ухода за кожей. Защити свою кожу сам.

Ноябрь

- ❖ Как устроена дыхательная система?
- ❖ Путешествие кислородного пузырька.
- ❖ Дыхательная гимнастика.
- ❖ Как уберечься от простуды?
- ❖ Как мы различаем запахи? Приятные и неприятные запахи. Ароматы-целители.



Перспективное планирование валеологии

Декабрь

- ❖ Из чего мы сделаны (скелет, мышцы).
- ❖ Беседа об осанке и плоскостопии. Упражнения для формирования осанки и профилактика плоскостопия.
- ❖ «Природный скафандр». Кожа видит, слышит, чувствует.
- ❖ От простой воды и мыла у микробов тают силы.
- ❖ Правила ухода за кожей. Защити свою кожу сам.

Январь

- ❖ Уши, носик и глаза помогают нам всегда.
- ❖ Глаза могут не только смотреть (дидактическая игра).
- ❖ Береги свои глаза. Гимнастика для глаз.
- ❖ Чтобы уши слышали.

Февраль

- ❖ Тайны человеческого сердца. Как сберечь и укрепить своё сердце.
- ❖ Сон и сновидения.
- ❖ Мои чувства, моё настроение.
- ❖ Что значит быть добрым и злым?
- ❖ Беседа о добре и здоровье.



Перспективное планирование валеологии

Март

- ❖ Делая причёску, помни про себя, что твоя расчёска только для тебя.
- ❖ Беседа о предметах личной гигиены. Твои личные вещи и те, которыми ты можешь поделиться с другими.
- ❖ Если лучилась с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда.
- ❖ *(112 быстро номер набери, адрес точный назови и на помощь позови!)*
- ❖ Спорт – залог здоровья.
- ❖ Что могут делать руки и ноги (физкультурное развлечение).

Апрель

- ❖ Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- ❖ Экскурсия в медицинский кабинет.
- ❖ Опасный петушок (разговор о правилах поведения при пожаре)
- ❖ Как вести себя с незнакомыми людьми.

Май

- ❖ «Что, где, когда?» (обобщение полученных знаний в игровой форме).
- ❖ Досуг-викторина «Как быть здоровым».
- ❖ КВН «Я позабочусь о себе и о других».
- ❖ Создание газет «Я и моё здоровье», «Моя семья», «Здоровый образ жизни».



Режимные моменты

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Режим питания – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда готовят из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

Занятия физкультурой - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.



Здоровьесберегающие технологии

Технологии

Пальчиковая гимнастика

- Проводится индивидуально или с подгруппой детей ежедневно.
- Рекомендуется всем детям. Проводится в любой отрезок времени.

Дыхательная гимнастика

- Проводится в различных формах физкультурно- оздоровительной работы.
- Необходимо обеспечить проветривание помещений, педагогу убедиться в обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика после сна

- Проводится ежедневно после дневного сна, 3-5 минут.
- Форма может быть различной: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам и массажным коврикам.



Здоровьесберегающие технологии

Релаксация

- Проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей.
- Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы.



Физкультурные занятия

- Проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.



Массаж

- Проводится в различных формах оздоровительной работы.

Гимнастика для глаз

- Ежедневно по 3 – 5 минут в любое свободное время с младшего возраста
- Используется наглядный материал, показ воспитателя.

Здоровьесберегающие технологии

Корригирующая гимнастика

- В разных формах физкультурно – оздоровительной работы
- Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.



Подвижные и спортивные игры

- Как часть физкультурного занятия; на прогулке; в группе. Ежедневно для всех возрастных групп.
- Игры подбираются в соответствии с возрастом детей.



Ритмопластика

- Два раза в неделю по 20 минут со среднего возраста.
- Обращать внимание на величину физической нагрузки в соответствии с возрастом детей.



Динамические паузы

- Во время занятий, от 2 до 5 минут по мере утомляемости детей во всех возрастных группах.
- Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др.

Вид деятельности



Игровая

Виды детской деятельности:

- ❖ **Игровая** деятельность, организуется при проведении режимных моментов, совместной деятельности взрослого и ребенка, самостоятельной деятельности детей.

Формы работы с детьми:

- ❖ Сюжетные игры
- ❖ Игры с правилами
- ❖ Дидактические игры



Двигательная

Виды детской деятельности:

- ❖ **Двигательная** деятельность организуется при проведении физкультурных занятий, при проведении режимных моментов, совместной деятельности взрослого и ребенка.

Формы работы с детьми:

- ❖ Подвижные дидактические игры
- ❖ Подвижные игры с правилами
- ❖ Игровые упражнения
- ❖ Подвижные игры
- ❖ Спортивные состязания
- ❖ Динамический паузы
- ❖ Физкультурные праздники и досуги
- ❖ Физкультминутки.
- ❖ Самостоятельная двигательная деятельность детей



Коммуникативная

Виды детской деятельности:

- ❖ **Коммуникативная** деятельность осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО. Помогает овладеть конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми – развитию общения со взрослыми и сверстниками, развитию всех компонентов устной речи.

Формы работы с детьми:

- ❖ Беседа
- ❖ Ситуативный разговор
- ❖ Речевая ситуация
- ❖ Сюжетные игры
- ❖ Театрализация
- ❖ Игры с правилами
- ❖ Просмотр видеофильмов, презентаций
- ❖ Составление отгадывание загадок



Трудовая

Виды детской деятельности:

- ❖ **Трудовая** деятельность организуется с целью формирования у детей положительного отношения к труду через ознакомление дошкольников с трудом взрослых и непосредственного участия в посильной трудовой деятельности в ДОУ и дома.

Формы работы с детьми:

- ❖ Совместные действия
- ❖ Дежурство
- ❖ Поручение
- ❖ Реализация проекта



- ❖ Задание
- ❖ Самообслуживание
- ❖ Труд в природе, уход за растениями
- ❖ Игра в профессии



Познавательно-исследовательская

Виды детской деятельности:

- ❖ Познавательно-исследовательская деятельность организуется с целью развития у детей познавательных интересов, их интеллектуального развития, формируется целостная картина мира, расширяется кругозор.

Формы работы с детьми:

- ❖ Наблюдение
- ❖ Экскурсии
- ❖ Решение проблемных ситуаций
- ❖ Опыты
- ❖ Экспериментирование
- ❖ Коллекционирование
- ❖ Реализация проекта
- ❖ Игры с правилами
- ❖ Дидактические познавательные игры
- ❖ Сбор информации об изучаемом объекте



Продуктивная

Виды детской деятельности:

- ❖ Продуктивная изобразительная деятельность направлена на формирование эстетической стороны окружающей действительности, удовлетворении их потребности к самовыражению в рисовании, лепке, аппликации.

Формы работы с детьми:

- ❖ Мастерская по изготовлению продуктов детского творчества
- ❖ Реализация проектов



Музыкально-художественная

Виды детской деятельности:

- ❖ Музыкально-художественная деятельность организуется с детьми ежедневно в определенное время и направлена на развитие музыкальности, способности эмоционально воспринимать музыку.

Формы работы с детьми:

- ❖ Слушание
- ❖ Исполнение
- ❖ Импровизация
- ❖ Экспериментирование
- ❖ Музыкально-дидактические игры
- ❖ Игры с музыкальным сопровождением
- ❖ Музыкально – дидактические игры
- ❖ Музыкально-ритмические движения
- ❖ Театр
- ❖ Оркестр
- ❖ Танцевальные действия
- ❖ Концерты



Чтение художественной литературы

Виды детской деятельности:

- ❖ **Чтение художественной литературы** направлено на формирование интереса и потребности в чтении (восприятии) книг, что формирует целостную картину мира и развитие литературной речи, в приобщении к словесному искусству, в том числе развитии художественного восприятия и эстетического вкуса. Дети учатся быть слушателями, бережно обращаться с книгами.

Формы работы с детьми:

- ❖ Чтение
- ❖ Обсуждение
- ❖ Разучивание
- ❖ Пересказывание и рассказывание
- ❖ Рассматривание книг
- ❖ Ролевая игра «Библиотека»
- ❖ Развлечения и досуги по литературным материалам



Работа с родителями



С родителями проводятся:

- ❖ Родительские собрания направленных на здоровьесбережение.
- ❖ Ведётся работа по пропаганде здорового образа жизни в семье.
- ❖ Консультации направленные на укрепление здоровья детей.
- ❖ Индивидуальные беседы направленные на закаливание и укрепление здоровья.
- ❖ Открытые мероприятия с участием родителей (олимпиады, спортивные праздники на улице и группе)
- ❖ **Рекомендуется список произведений для семейного чтения:**
 - о физкультуре и спорте
 - о закаливании
 - о режиме дня и умении ценить время
 - о том как надо правильно питаться
- ❖ Даются рекомендации по формированию у ребенка навыка правильной осанки.
- ❖ Проводятся выставки на различные тематики по здоровьесбережению.

Каталог ресурсов

❖ <http://planetadetstva.net/info/valeologiya-v-detskom-sadu>

Архив метки: валеология в детском саду

На этом сайте ведется оздоровительная работа в ДОУ через здоровьесберегающие технологии и здоровьесберегающие приемы в воспитательно-образовательном процессе. Педагогический опыт. Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Но с другой стороны все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

❖ <http://ds82.ru/doshkolnik/1>

Валеологическое образование в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ)

Производится целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления и сохранения своего здоровья; это процесс и результат овладения учащимися системой научных знаний и познавательных умений и навыков, формирования на их основе валеологического сознания (я могу и хочу быть здоровым), а также культуры здоровья личности и общества”.

❖ <http://www.edu-eao.ru/index.php/pedagogicheskij-vestnik-eao/item/847-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-kak-faktor-samorealizatsii-lichnosti-doshkolnikov>

Здоровьесберегающие технологии как фактор самореализации личности дошкольников

Сайт производит работу по внедрению здоровьесберегающих технологий во всех возрастных группах, формируя у детей чувство ответственности за собственное здоровье, приучая их самих заботиться о нем, знакомя их с элементарными понятиями о строении и функциях организма, уча их менять свое поведение в соответствии с различными ситуациями.

❖ <http://50ds.ru/logoped/10448-effektivnost-ispolzovaniya-zdorovesberegayushchikh-tehnologiy-v-uchebnom-protsesse.html>

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Основная цель сайта – обеспечение здоровья каждого отдельного человека и общества в целом. Основная цель формирования здорового образа жизни – формирование у детей и молодежи понятий, навыков и мотивации здорового образа жизни в соответствии с возрастными особенностями, ценностных ориентации и морально-волевых установок.

❖ <http://www.maam.ru/detskijsad/samoanaliz-po-valeologi.html>

«В здоровом теле – здоровый дух.»

Ведется самоанализ работы по валеологии

❖ http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a3ac68a5d53b89521206c26_0.html

Здоровьесберегающие технологии детей дошкольного возраста.

Говорится о здоровьесберегающей среде, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

❖ http://dovosp.ru/j_zd

Журнал «Здоровье дошкольника»

Журнал освещает вопросы физического, психического и социального здоровья детей раннего и дошкольного возрастов.



Ссылки на видео

- https://www.youtube.com/watch?v=6tEzh_SREJE
- <https://www.youtube.com/watch?v=UGIk5HhqnSA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Tllzj8ctdk4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DJVinyreSv0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5ubBHtd0s98>
- https://www.youtube.com/watch?v=RqEGX_8mVjA
- <https://www.youtube.com/watch?v=39HrMCS2XTE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OD9JXH-oYmA>
- https://www.youtube.com/watch?v=tL70-B_5q6E
- <https://www.youtube.com/watch?v=abd1NWTWfEs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QWe1WQrIHlg>

Лекарственные травы

Дидактическая задача:

закреплять знания у детей о лекарственных травах.

- где растут лекарственные травы ?
- что с ними делаю?
- какую пользу и вред приносят лекарственные травы?

Ход игры:

вспомнить из какой травы мы заварим чай и для чего?

Ве-ник



Ро-маш-ка



Тюль-па-ны



Бор-ще-вик



Пальчики оближешь

Дидактическая задача:

закреплять знания у детей о ягодах:

- где растут ягоды?

- что с ними делаю?

- какую пользу ягоды приносят?

Ход игры:

вспомнить из чего делают варенье и выбрать его на полках.

О-гур-цы



Ма-ли-на



Ка-пус-та



Клюк-ва



Гри-бы



Свёк-ла

Азбука здоровья

Дидактическая задача: (начало года)

Познакомить детей с ролью витаминов в здоровом образе жизни и деятельности человека, с продуктами, которые содержат определённые витамины. Мы с вами сегодня познакомимся с витаминами, которые называются: А В С D

Ход игры:

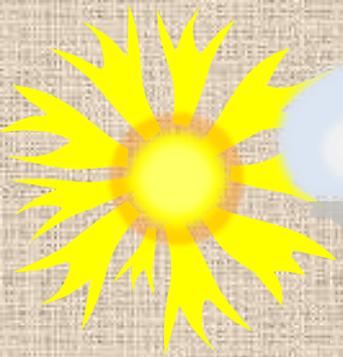
- **Витамин А находится во многих других продуктах например:** в яйцах, помидорах, петрушке, тыкве, в красном перце, молоке, сыре, морковке. Витамин А необходим для зрения, роста и хорошей гладкой коже. Если витамина А в организме не хватает, то замедляется рост, ухудшается зрение, кожа становится шершавой.

- **А теперь перейдём к витамину В.** Витамин В по другому называют «витамином бодрости».

Витамин В находится в печени, семечках и орехах, бананах, мясе, хлебе, луке и чесноке, молоке, картофеле, в различных ягодах . Витамин В поддерживает работу головного мозга, предохраняет сердце от усталости, способствует здоровому росту волос и ногтей.

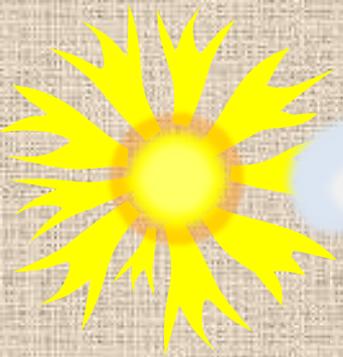
- **Витамин С укрепляет весь наш организм.** Витамин С находится во многих овощах и фруктах например цитрусовых, хурме, петрушке и укропе, землянике, шиповнике, чёрной смородине, в квашенной капусте. Витамин С помогает организму бороться с различными болезнями, укрепляет иммунитет. Улучшает общее состояние организма.

- **Витамин D образуется** в коже под влиянием солнечных лучей и способствует укреплению и развитию костей. Находится в печени, рыбьем жире, яичном желтке, икре, рыбе. Витамин D влияет на костную систему. При его недостатке развивается такая болезнь, как рахит, т.е. кости теряют прочность и искривляются.

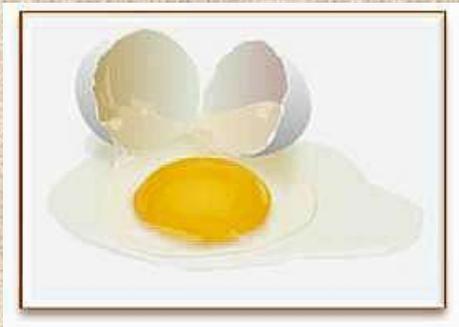


Витамины



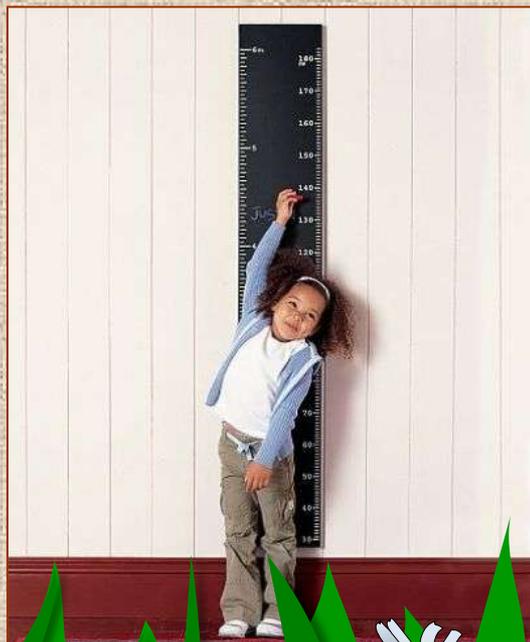


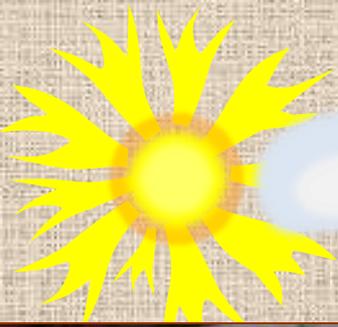
ВИТАМИН



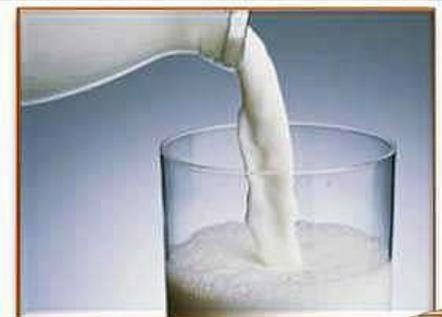


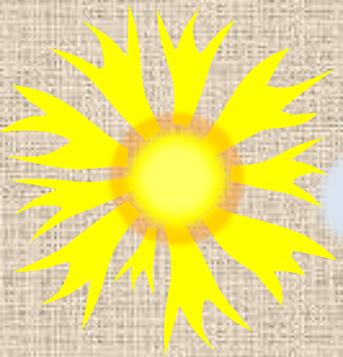
ВИТАМИН



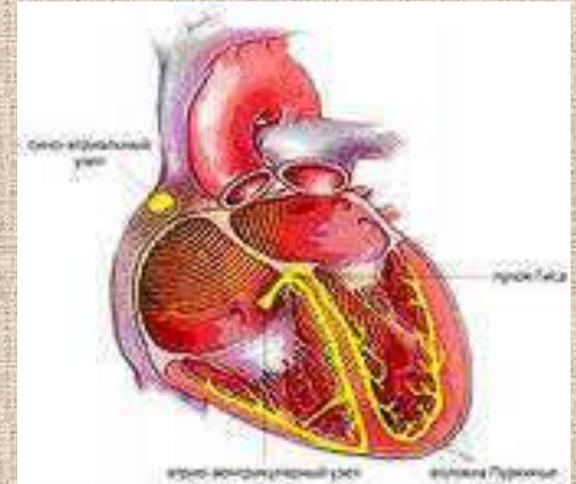
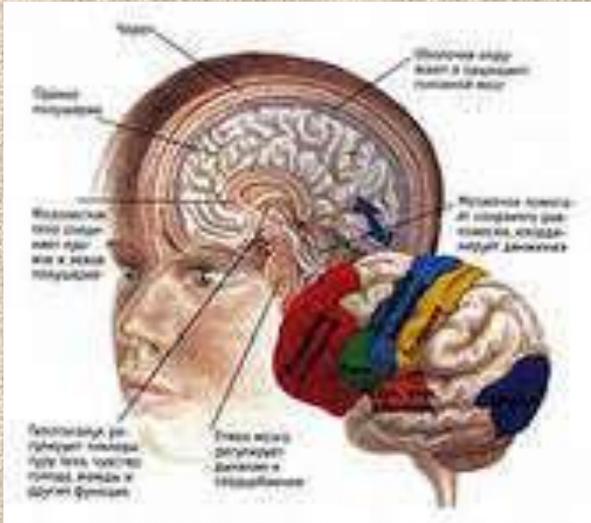


ВИТАМИН





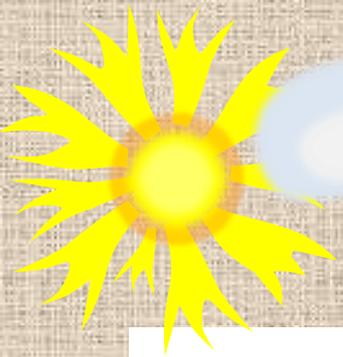
ВИТАМИН



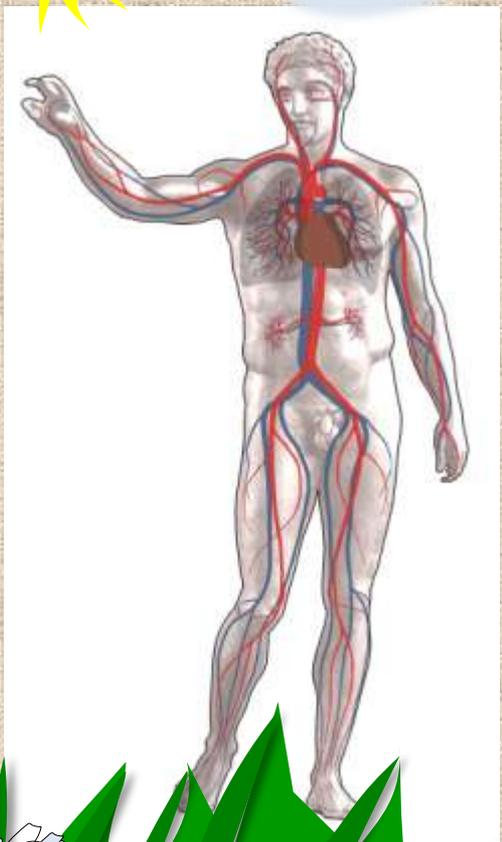


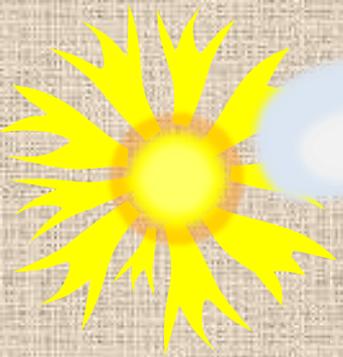
ВИТАМИН





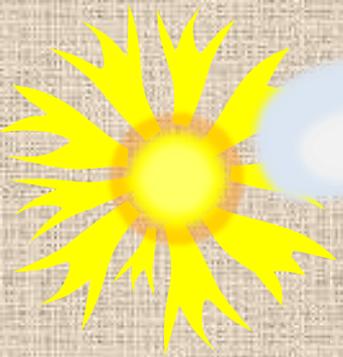
ВИТАМИН





ВИТАМИН





ВИТАМИН





Будь здоров

Дидактическая задача: (закрепление материала)

- закреплять знания у детей о витаминах.

Ход игры:

- нужно рассказать в каких продуктах есть эти витамины (А,В,С,Д) и что их объединяет и какую они приносят пользу человеку.

1. На этой полке лежат морковь, петрушка, помидоры.

В этих овощах есть **витамин А** он полезен для роста и зрения.

2. На этой полке мы видим молоко, мясо, хлеб.

В этих продуктах есть **витамин В** который обеспечивает правильную работу сердца и рост волос.

3. На этой полке у нас лежит много разных ягод, фруктов.

В них много **витамина С** который защищает наш организм от инфекций.

4. На этой полке много рыбы, икры и масла.

В этих продуктах много **витамина D** он влияет на прочность наших с вами костей.

ВИТАМИН



ВИТАМИН



ВИТАМИН



ВИТАМИН

