**Консультация для воспитателей**

**«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников посредством валеологии»**

*Воспитатель: Мартынова Е.А.*

Все мы любим наших детей и хотим видеть их счастливыми и здоровыми. К сожалению, последние медицинские исследования свидетельствуют о неутешительных показателях их здоровья. На здоровье оказывает влияние целый ряд факторов. Один из них – это привычки и поведение. Очень важно, чтобы навыки безопасного для жизни и здоровья поведения формировались вовремя.

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

Поэтому важным звеном в работе детского сада является валеологическое воспитание дошкольников.

**Валеология** — наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путём ведения здорового образа жизни.

**Здоровье**, по определению ВОЗ, — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков.

Валеология утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать. Поэтому сущность валеологии выражается девизом: «Человек, познай и сотвори себя сам!». Девиз педагогической валеологии: «Здоровье через образование».

**Валеологическая воспитательная работа** строится на следующих подходах и принципах:

1. 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, общественности
2. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми и воспитателем в процессе совместной деятельности. Не направлять детей на путь здоровья, а вести за собой.
3. Принцип «Не навреди!». Предусматривает использование безопасных приёмов оздоровления, апробированных и официально признанных.
4. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
5. Принцип альтруизма. Научился сам – научи друга.
6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

**Задачи валеологического воспитания:**

1. Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ.
2. Накопление знаний о здоровье.
3. Становление валеологической компетентности ребёнка как готовности самостоятельно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской и психологической помощи.

Задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности: игровая, трудовая и др.

**Формы организации деятельности детей**

**1.НОД с валеологической направленностью.**

Рекомендуется проводить со второй младшей группы один раз в месяц (в блоке «Познавательно – исследовательская деятельность»), со средней группы – интегрированная НОД по ЗОЖ и ОБЖ.

**Задачи:**

* Формирование у детей сознания того, что человек — часть природы и общества.
* Воспитание заботливого и бережного отношения к личному здоровью.
* Выстраивание гармоничных отношений детей с неживой и живой природой.
* Выработка навыков личной гигиены.
* Закаливание детей.
* Профилактика и устранение вредных привычек.
* Осуществление валеологического мониторинга.

**Этапы формирования понятий:**

Вторая младшая группа – формирование понятия «здоровый человек».

Средняя группа – информационная среда (строение человека, органы), формирование отношения к себе.

Старшая группа – знакомство с ОБЖ, формирование профилактического мышления, обучение саморегуляции.

Подготовительная группа – формирование межличностных отношений.

**2.Индивидуальная и подгрупповая деятельность по заданию и под контролем.**

Например, в младшей группе формирование навыков самообслуживания, обучение пальчиковой гимнастики и др., в старшей группе – закрепление навыков самообслуживания, обучение самомассажу и т.д.

**3.Самостоятельная деятельность детей.**

При организации валеологической работы воспитатель может и должен:

1. Выполнять правила СанПина.
2. Использовать здоровьесберегающие технологии.
3. Осуществлять личностно-ориентированный подход к детям.
4. Исключить стрессовые ситуации, сохранять благоприятный психологический климат в группе.
5. Использовать многовариативность форм, методов, средств.