

Консультация для воспитателей

на тему: «Проблемы воспитания валеологической культуры у дошкольников».

Подготовила воспитатель: Белопашенцева О.В.

Проблема воспитания валеологической культуры у дошкольников - одна из актуальных на сегодняшний день. Актуальность объясняется снижением здоровья современных детей. Имеется в виду их психическое и физическое здоровье. Об этом свидетельствует статистика: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 14% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. 25-35% детей, приходящих в I класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Установлено, 40% заболеваний взрослых своими истоками уходят в дошкольный возраст. Причины этого связаны с социально-экономическими процессами, происходящими в России. Но главной причиной является культурный кризис общества и, как его следствие, низкий уровень знаний родителей о ценности своего здоровья и здоровья своих детей.

В дошкольный период идет становление важнейших качеств человеческой личности, в частности, закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Надо помочь детям: осознанно относиться к здоровью и жизни; усвоить знания о здоровье и приобрести умения оберегать, поддерживать и сохранять его; самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Выдающийся педагог Януш Корчак писал: "Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они выпыпадали бы

все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких - и уж сам не знаю, какими еще 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".

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни.

Впервые о необходимости привития валеологической культуры человеку и ее 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.

Становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека частично раскрывается такими авторами, как В. Г. Алямовская, Ю. Ф. Змановский, С. А. Козлова, О. Л. Князева, Л. Н. Лагуткина, Т. Л. Розанова, Р. Б. Стеркина, Л. Г. Татарникова и др.

Углубленная работа по воспитанию валеологической культуры у детей с использованием разных форм и методов оздоровления детей (экспериментирование, музыкотерапия, релаксационные упражнения, решение житейских ситуаций и др.) ведется шестой год.

Накоплен определенный опыт. Вначале были конкретизированы задачи воспитания валеологической культуры дошкольников:

- формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни;
- накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
- становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской, психологической помощи.

С целью выяснения уровня валеологической культуры и определения содержания, форм и методов работы проводилась предварительная работа: анкетирование среди родителей, наблюдение за поведением детей, беседы с детьми. В результате было выявлено: зачастую небрежное отношение детей к своему здоровью объясняется отсутствием у них необходимых знаний. Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне

затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением здоровья, но для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников и младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Формирование валеологической культуры у дошкольников - это целостный процесс. Он требует овладения суммой определенных знаний по валеологии и изучения разных приемов работы с детьми, а также пропаганды валеологических знаний среди родителей.

Нами были выделены терапевтические механизмы валеологического воспитания:

- помогает укреплению здоровья;
- способствует развитию и укреплению костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- повышает работоспособность;
- оказывает положительные результаты на привитие культурно-гигиенических навыков; способствует сохранению и укреплению осанки;
- помогает приобретению навыков ухода за органами.

В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место заняли занятия с детьми познавательного характера.

Программа оздоровительно-педагогических занятий с дошкольниками состоит из 6 блоков, каждому блоку соответствует графическое изображение.

Блоки системы работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников

Знай свое тело:

На занятиях по этому блоку дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.

Соблюдай правила гигиены:

Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

Скажи “НЕТ” вредным привычкам:

В работе по данному блоку широко используются психологические приемы; параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.

Занимайся физкультурой:

Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом.

Соблюдай режим дня:

Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов. Также в данный блок включены знания о правильном питании, т. к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском саду.

Следи за датчиком настроения:

Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель занятий – повышение психоэмоциональной устойчивости

Разумеется, одних знаний недостаточно для формирования у детей валеологической культуры, задачи валеологического воспитания решем во всех видах детской деятельности.

Одним из условий эффективного валеологического воспитания дошкольников является постоянное самосовершенствование; субъектная позиция педагога, которая позволяет постоянно развивать и обогащать свою профессиональную компетентность через: самоанализ и самоопределение в сфере воспитания валеологической культуры дошкольников; самообогащение и обогащение уже освоенных теоретико-методологических основ валеологии, а также практических способов их реализации в профессиональной деятельности; расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в ходе работы.

Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка является валеологическая культура семьи. Ее становление и обогащение мы осуществляем с помощью следующих форм взаимодействия с родителями: дни открытых дверей; родительские собрания, семинары-практикумы, консультации; педагогические беседы с родителями (индивидуальные, групповые по проблемам); показ занятий для родителей; родительский клуб "Здоровье"; совместные занятия для детей и родителей; круглые столы с привлечением специалистов (медсестра, педагог-психолог, физинструктор); дни семейных увлечений "Что умею сам - научу детей"; "Справочное бюро".

Система работы с семьей включала следующие компоненты:

1. Ознакомление родителей с результатами диагностики психомоторного развития ребенка, состояния здоровья детей группы, определение задач по оздоровлению детей, составление плана оздоровительных мероприятий для всей группы и индивидуальных планов оздоровления для часто болеющих детей.

2. Целенаправленная санпросветработа, пропагандирующая общегигиенические знания и необходимость коррекции образа жизни ребенка, режима дня, закаливания, организации рационального питания, оптимального воздушного и температурного режима в квартире.

3. Ознакомление родителей с лечебными мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении: фитотерапия (полоскание полости рта после приема пищи); аэрофитотерапия с использованием эфирных масел, фитоионизатора — 2 курса в год по 15 сеансов; использован респираторных заболеваний 2 раза в год и во время эпидемических ситуаций; прием витаминных травяных коктейлей (отвар шиповника — 2 раза в год; настой зверобоя с медом — 1 раз в год для часто болеющих детей), настоек растений-иммунокорректоров (элеутерококк, радиола) — 2 раза в год по 3 недели для часто болеющих детей; общее УФО — 2 курса в год по 15 сеансов;

прием поливитаминов — 2 раза в год, дрожжевого напитка — 10 дней 1—2 раза в год для часто болеющих детей; смазывание миндалин ингалиптом, маслом шиповника; закапывание в нос настоев трав, масла шиповника; использование тимогена для профилактики острых респираторных заболеваний в период адаптации некоторых часто болеющих детей и с лечебной целью при выявлении острых респираторных заболеваний; биокоррекция (по показаниям); массаж общий и лечебный.

4. Ознакомление родителей с содержанием воспитательно-образовательной работы, педагогическими мероприятиями, направленными на тренировку адаптационных механизмов организма ребенка: трехразовые прогулки в течение дня, обеспечение оптимальной физической нагрузки на прогулках, утренней зарядке, занятиях, гимнастике после дневного сна, в самостоятельной двигательной деятельности; включение в физкультурные занятия циклических движений, упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия, развитие сенсорики, познавательных интересов детей, элементов дыхательной гимнастики, самомассажа: дифференцированное содержание упражнений с учетом уровня физической готовности и пола детей.

5. Обучение родителей конкретным приемам оздоровления детей (приемам массажа, способам полоскания слизистой носа и горла, постановке компресса, завариванию трав, проведению закаливания воздухом и водой, игр на открытом воздухе, утренней зарядки).

6. Привлечение родителей к элементарной диагностике (выявление работоспособности ребенка; индивидуальная сезонная длительность сна и др.).

7. Консультации психолога, педагогов, направленные на формирование у родителей умения понимать ребенка, налаживать с ним контакты, меняя стиль общения (переход на позицию партнера или опекаемого), организовать интересную деятельность, развивающую среду дома, раскрывающие влияние типов семейного воспитания на личность ребенка.

8. «Физкультурно-образовательное» просвещение родителей посредством ведения устного журнала (выступления родителей с опытом семейного воспитания, педагогов, психологов), организации семинаров, дискуссий, деловых игр на родительских собраниях и консультациях; тренингов для различных типов семей; прослушивание магнитофонных записей бесед с детьми о том, как их семьи соблюдают здоровый образ жизни. Проведение совместных с родителями физкультурных досугов, занятий, КВН, праздников; при этом участники познают возможности друг друга, выполняют упражнения, предусматривающие тактильно-мышечное сближение, а также упражнения с тренажерами и в спорткомплексах. Родители убеждаются в тесной связи физического и психического развития дошкольника, необходимости создания для двигательной деятельности специальных условий дома. Некоторая модернизация «Родительских уголков» также стимулирует родителей. Большой интерес вызывают паспорт здоровья группы и экран оздоровительных мероприятий (с указанием их содержания в виде

условных обозначений и как следствие — результатов посещаемости). Родительский уголок может стать центром обмена информацией между всеми участниками воспитательно-оздоровительной работы, если его содержание меняется по сезонам, вносятся ответы на интересующие родителей вопросы (по результатам анкетирования — «Родители спрашивают»), открываются рубрики с конкретными рекомендациями: «Начнем с себя» (о диагностике состояния здоровья), «Хочу, чтобы мама и папа были здоровы» (рекомендации по оздоровлению взрослых), «Папа и мама, позанимайтесь со мной», «Наш дневник здоровья на неделю», «Совместное ателье» (одежда по сезонам), «В гостях у Айболита» («Помоги себе сам», «Биоритмы — это серьезно», «Новое в питании детей», «Простуды отступают»), «В гостях у Неболейки» (по материалам журнала «Здоровье»), «Физические упражнения для развития психики ребенка, анализаторных систем», «Наша игротека»; советы психолога («Физкультура и музыка», «Стресс», «Школа психического здоровья»); «Репортажи с места отдыха», «Азбука для родителей» (где в алфавитном порядке даны отдельные рекомендации), библиотека для родителей.

9. Посещение родителями дошкольного образовательного учреждения с целью обеспечения успешной адаптации детей.

10. Активизация интереса родителей за счет выполнения неожиданных заданий (например, бабушкам, дедушкам, мамам и папам вспомнить свои любимые игры и записать в копилку-альбом группы, записать пословицы, стихи и поговорки о здоровом образе жизни и т.п.).

Нам удалось в работе по воспитанию валеологической культуры у детей сделать родителей своими помощниками и союзниками. Они помогают в оформлении здоровьеразвивающей среды в группе: наглядности, спортивного инвентаря, оказывают посильную помощь в проведении различных мероприятий.

Важным условием воспитания и развития ребенка является и создание валеологически развивающей среды.

В нашем детском саду есть большие возможности для воспитания у детей валеологической культуры: физкультурный зал, музыкальный зал, мед. кабинет, сухой бассейн, диски «Здоровье», разнообразные приспособления для самомассажа.

В группе созданы физкультурные уголки, оснащенные атрибутами, необходимыми для общеразвивающих упражнений, корригирующей, бодрящей гимнастик, коррекции осанки. Оформлены зоны здоровья с дидактическими играми, пособиями, фотоматериалами (созданными детьми и педагогами, а также родителями), библиотекой, папками-передвижками, растениями, приносящими человеку пользу. Оформлена зона тишины и покоя, позволяющая ребенку отдохнуть и расслабиться, побыть наедине с собой.

Валеологически развивающая среда создается с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать ее в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья. Характер взаимодействия с ребенком в валеологической среде детского сада определяется как педагогическая

поддержка: помощь в активном использовании среды в решении обозначенных задач.

Важным условием педагогической поддержки считаем диалог: сотрудничество с ребенком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций выбора объектов среды и действий с ними, активизации самостоятельного выбора объектов среды, с которыми ребенок хочет взаимодействовать.

Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается также активностью и самостоятельностью самого ребенка, поэтому поддерживаем эту активность, создаем условия для возникновения интереса к решению задач валеологического содержания и успешности этого решения путем обеспечения интеграции валеологического воспитания с другими видами деятельности. Мы осуществляем свою работу в тесном сотрудничестве со специалистами (медсестра, педагог-психолог, педагоги дополнительного образования: музыкальный руководитель, инструктор физического воспитания).

Обретение ребенком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети.

Так, шаг за шагом ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять ее.

Таким образом, воспитание валеологической культуры дошкольников обеспечивается через взаимодействие следующих педагогических условий:

- компетентность педагога в решении задач, связанных с воспитанием валеологической культуры дошкольников;
- валеологическая культура родителей;
- интеграция задач воспитания валеологической культуры в целостный педагогический процесс;
- создание валеологически развивающей среды в ДОУ, группе и педагогическая поддержка ребенка в ней;
- учет возрастных особенностей детей и осуществление индивидуального подхода к каждому ребенку в ходе освоения валеологической культуры.

Об эффективности работы по воспитанию валеологической культуры свидетельствует положительная динамика в валеологическом развитии дошкольников: сформировались представления о своем теле и организме, повысился интерес детей к оздоровлению собственного организма, появилось умение у детей определять свое состояние и ощущение, сформировались навыки ведения здорового образа жизни, снизился уровень заболеваемости на 0,8%.

Положительная динамика в уровне сформированности валеологической культуры у дошкольников составила в 2007/08 учебном году по сравнению с 2006/07 учебным годом 25% (средняя группа), а в текущем году по сравнению с прошлым учебным годом - 10% (старшая группа).

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаем, что важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.