

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДЕТСКИЙ САД №1 "АЛЁНУШКА" П. ОКТЯБРЬСКОЕ  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

## **Консультация для родителей**

### **"Взаимодействие с родителями по воспитанию валеологической культуры"**

**Воспитатель: Мартынюк М.Н.**

**2020г.**

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 здравоохранения: «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.