**«Растим детей здоровыми»:**

**опыт валеологического воспитания в ДОУ**

Вернер Эльвира Вольдемаровна,

старший воспитатель МКДОУ д/с № 451

Мы все хотим быть здоровыми, и самое основное желание родителей – помочь малышу вырасти здоровым.

Сегодня очень остро стоит вопрос о здоровье человека, а особенно детей. С каждым годом болезни молодеют.

Анализ статических данных по Новосибирской области показал, что наш регион по показателям здоровья выглядит значительно хуже других регионов: самый низкий по России прирост населения, увеличивается число больных детей. К школьному возрасту до 60% из них имеют хронические заболевания.

В нашем детском саду создана система работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Функционируют и хорошо оснащены медицинский кабинет, физкультурный зал, физиокабинет, соляная пещера. На территории детского сада оборудован министадион. С детьми постоянно работают врач-педиатр, медицинская сестра, физио-медсестра, массажист, инструктор по физкультуре и ЛФК.

Регулярно проводятся профилактические мероприятия:

- витаминизация питания (дети ежедневно получают свежие фрукты, клюквенный и брусничные морсы, витамины);

- по назначению врача проходят курсы физиопроцедур, посещение соляной пещеры;

- все воспитанники проходят оздоровительный массаж, посещают занятия по ЛФК.

В группах установлены ионизаторы воздуха, аромолампы, оборудованы физкультурные центры.

Для детей регулярно организуются спортивные праздники, летние и зимние спартакиады, Дни здоровья.

Но, не смотря на созданные условия, состояние здоровья воспитанников детского сада остается тревожным.

В настоящее время дошкольное учреждение № 451 посещает 300 детей, из них: в логопедических группах -120 и 40 детей, с туберкулезной интоксикацией, в санаторных группах. По результатам исследований состояние здоровья наших воспитанников характеризуется следующими тенденциями:

- распространенность функциональных отклонений (ОНР) достигает более 40 %;

- хронические заболевания – 6 %;

- имеют дефицит массы тела - 3 %;

- нарушение опорно-двигательного аппарата – 30 %;

- нарушение сердечно-сосудистой системы – 3 %;

- аллергические проявления – 21 %;

- заболевание органов дыхания – 25 %.

Среди хронических патологий: 4 % - заболевания дыхательной системы, 2 % - сердечно-сосудистой. У 40 % детей отмечается кариес зубов, 10 % детей имеет сниженную остроту зрения. К группе часто болеющих можно отнести – 11% воспитанников.

Причинами такого состояния здоровья наших воспитанников мы видим в:

- ухудшении экологической и социально-экономической ситуации страны, в целом, и каждой семьи, в отдельности;

- наличии хронических заболеваний и массовых инфекции, передающихся воздушно-капельным путем;

- отсутствии полной преемственности в области здоровьесбережения между детским садом и семьей;

- недостаточная информированность родителей о формах сохранения и укрепление здоровья детей;

- у дошкольников слабо сформированы представления о своем здоровье и ценностном отношении к здоровью.

Мы убеждены, что определяющая роль в укреплении и сохранении здоровья принадлежит самому человеку, а эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Поэтому одним из важных направлений работы детского сада является валеологическое воспитание дошкольников, формирование валеологической культуры. Под валеологической культурой ребенка мы понимаем 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 самопомощи и помощи.

Педагогами дошкольного учреждения был разработан инновационный ***проект***, цель которого – создание системы работы с детьми, направленной на формирование представлений о здоровье, ценностного отношения к здоровью и привычек здорового образа жизни.

Задачи реализации проекта:

1. Формирование знаний об элементарном анатомическом строение и функций частей тела, органов и систем организма человека.
2. Воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности.
3. Формирование практических умений и привычек по укреплению и сохранению личного здоровья.

Валеологическое образование дошкольников нашем детском саду основано на следующих принципах:

* Принцип деятельностного подхода. Реализация данного принципа предполагает решение задач валеологического образования через организацию специальных игровых занятий, предусматривающих разнообразие детских видов деятельности.
* Принцип системного подхода. Валеологическое воспитание осуществляется не изолированно, а в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка.
* Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается сама ценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
* Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
* Принцип доступности. Вся информация, предлагаемая детям должна быть адаптирована с учетом возрастных особенностей детей.

Условия реализации проекта:

1. Материально-технические условия:

* необходимые дидактические пособия - приобретение специализированных детских энциклопедий, демонстрационного материала, познавательных видеофильмов для детей дошкольного возраста. В методический кабинет и в пилотную группу, где шла реализация данного проекта, были приобретены серии книг «Как устроено тело человека» и дополнительно к ним анатомические модели.

1. Психолого-педагогические условия:

* Воспитатель, владеющий знаниями в области валеологии,
* Взаимодействие воспитателей, администрации, медицинского персонала и узких специалистов ДОУ,
* Сотрудничество педагогов и родителей.

1. Организационно-управленческие условия:

* Поддержка и активное участие администрации ДОУ

Валеологическое воспитание в детском саду осуществляется в непосредственно-образовательной деятельности (преимущественно в образовательных областях: «познание», «здоровье», «безопасность», «физическая культура»), а также в самостоятельной детской деятельности и в совместной деятельности детей и взрослых.

Систему образовательной деятельности по валеологическому воспитанию дошкольников мы условно разделили на пять блоков:

* Изучаем свой организм
* Чтобы быть здоровым
* Если ты заболел
* Врачи – наши помощники
* О роли лекарств и витаминов

При составлении конспектов регламентированной образовательной деятельности по валеологии педагоги выдерживали определенную структуру, которая соответствует современным требованиям:

1. Мотивация детей на деятельность
2. Создание на основе имеющихся знаний проблемной ситуации
3. Организация познавательной деятельности по решению проблемной ситуации (открытие нового)
4. Обобщение, формулировка выводов самими детьми или с незначительной помощью взрослого
5. Рефлексия занятия при активном участии детей

Педагоги, работающие с детьми по валеологическому воспитанию, постоянно изучают методическую литературу и опыт других детских садов с целью поиска и внедрения новых эффективных форм работы с детьми.

В совместной деятельности детей и взрослых были организованы экспериментальная деятельность («Органы чувств – наши помощники»), конструирование («Моя внутренняя кухня», Дыхательное деревце» и др.) игры-соревнования («Что ты знаешь о себе?», «Мы туристы?», «Путь к дыхательному деревцу» и др.), настольно-печатные игры («Человек», «Валеология или здоровый малыш», «Если малыш поранился» и др.).

В результате целенаправленной работы, у детей повысился уровень знаний о работе организма человека в целом и отдельных органов, сформировано осознанное отношение к своему здоровью, хорошо развиты культурно-гигиенические навыки, направленные на сохранение здоровья, воспитываются привычки здорового образа жизни.

Новые знания детей в области валеологии отражались в проектной деятельности. За прошедший год были реализованы следующие детские проекты:

* «Наше здоровье»
* «Что у меня внутри»
* «Корзина полезных и вредных продуктов»
* «Овощная сказка»
* «Витамины для организма»
* «Наши органы чувств»
* «Дыхательное деревце»
* «Рецепты нашей витаминной кухни» и другие.

Осознавая, что первыми воспитателями являются родители и многое зависит от семейных традиций, большим блоком в проекте шла работа с семьями воспитанников.

Опрос родителей показал, что большинство из них хорошо знают правила сохранения и укрепления здоровья, но применяют их всего 35%.

Задачами работы с родителями стали следующие:

1. Повысить уровень знаний в области здоровьесбережения
2. Привлечь к активному участию в оздоровительных мероприятиях детского сада
3. Способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни

Для родителей был организован клуб по интересам «Здоровячок», проводились консультации, практические занятия, встречи со специалистами ДОУ и близлежащей детской поликлиники. Для организации совместного активного отдыха образовалась группа выходного дня.

Родители вместе с детьми принимали участие в Днях здоровья, спортивных праздниках и эстафетах, в выходные дни встречались на катке, в бассейне, на спортивных площадках. Также родители были привлечены к участию в проектной деятельности. Так, родители и дети увлеченно работали над проектами «Будьте здоровы!», «Копилка полезных советов и рецептов», «Традиции нашей семьи».

В результате работы с семьями воспитанников, у родителей повысился уровень знаний в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье, повысился интерес к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, сформировалось положительное отношение к занятию физкультурой и спортом.

А самым главным достижением нашей работы мы считаем – показатель ежегодного снижение заболеваемости детей.

Анализируя результаты реализации данного проекта, мы пришли к выводу о необходимости и целесообразности проведения такой работы в детском саду. И перспектива нашего педагогического коллектива на следующий учебный год – создание условия для реализации проекта в других группах детей дошкольного возраста.