

Маликова В.Е., Шанова Е.С.

К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация: В статье на примере конкретного детского сада рассматриваются принципы воспитания валеологической культуры дошкольников. Воспитание состоит из многих компонентов: творческой активности содружества детей и педагогов в нахождении путей решения поставленной задачи; решения проблемно-творческих задач разного уровня сложности; познания через игровую деятельность; подготовки детей к осуществлению верного выбора, опирающегося на культурно-исторический опыт и опыт самопознания в любой жизненной ситуации.

Ключевые слова: дошкольное образование, валеология, валеологическая культура, здоровый образ жизни, детский сад.

Viktoriya E. Malikova, Elena S. Shanova

TO THE QUESTION OF EDUCATION OF VALEOLOGICAL CULTURE IN PRESCHOOL INSTITUTION

Abstract. The principles of education of preschoolers' valeological culture on the example of the valeological education introduction in kindergarten is considered in the article. It consists of many components: the creative activity of the community of children and teachers in finding ways to solve the problem, solution of controversial and creative tasks of different levels of complexity, learning through play activities, preparing children to make the right choice, based on cultural and historical experience and self-knowledge, in any life situation.

Keywords: preschool education, valeology, valeological culture, healthy lifestyle, kindergarten.

В настоящее время проблема профилактики заболеваемости детей особенно актуальна. Детские сады, призванные выполнять социальный заказ,

возлагают на себя ответственность за воспитание не просто человека, а человека здорового как физически, так и духовно, нравственно; этот человек должен быть развит всесторонне и гармонично. Исследования, проведенные в последнее время, однозначно указывают на значительное ежегодное снижение уровня здоровья детей. Поэтому приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни в практической работе дошкольных учреждений должно рассматриваться как одно из основополагающих, приоритетных направлений образовательной деятельности. От успешности формирования и закрепления навыков здорового образа жизни в раннем детстве зависят здоровье и образ жизни уже взрослого человека [2, с. 12].

Целенаправленная педагогическая деятельность, воспитательно-образовательная работа в ДООУ, будучи правильно организованными, способны обеспечить полноценное здоровье, предупредить развитие заболеваний у детей на самых ранних стадиях [7, с. 68]. Знакомя детей с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», оберегая воспитанников от физического и эмоционального перенапряжения, а также выстраивая взаимосвязанную цепь занятий по валеологии, можно развить у детей желание заботиться о своем здоровье.

Успешное воспитание здорового ребёнка в дошкольном учреждении возможно при соблюдении нескольких обязательных условий:

- готовность педагога к воспитанию валеологической культуры у детей;
- лично ориентированное взаимодействие взрослого и ребёнка в процессе освоения программы;
- активное участие родителей (законных представителей) в воспитательном процессе.

На необходимость воспитания валеологической культуры уже с дошкольного возраста указывают многочисленные исследования, согласно которым здоровье человека только на 8–10% зависит от здравоохранения, в то время как более чем на 50–60% – от образа жизни.

Что же такое валеологическая культура? Термин «валеология» рассматривает целостное здоровье человека, способы и механизмы его формирования, а также психическое и физическое саморазвитие через понимание сущности здоровья. 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!». Понятие «валеологическая культура» включает совокупность нескольких элементов:

- осознанное отношение к жизни и здоровью;
- знания о здоровье и умения оберегать его, поддерживать и сохранять;
- умение эффективно, а главное, самостоятельно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением.

Воспитание валеологической культуры дошкольников, в соответствии с ФГОС ДО, основывается на определённых принципах.

- *Системный подход.* Воспитание должно осуществляться не изолированно, а в тесной связи с нравственным, эстетическим, психофизическим развитием ребёнка. 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.

На укрепление здоровья детей в детском саду авторов статьи направлены:

- соблюдение личной гигиены;
- рациональное, разнообразное питание;
- закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, массажные дорожки, контрастные ванны для ног и рук, соблюдение температурного и

водного режима, регулярное проветривание помещений, прогулки, дыхательная гимнастика, точечный массаж;

- соблюдение режима дня;
- витаминизация;
- профилактика простудных заболеваний;
- очистка воздуха от микроорганизмов бактерицидной лампой;
- создание среды для двигательной активности;
- утренняя гимнастика, физкультурные занятия;
- оптимальное сочетание занятий и отдыха [4].

• *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.

Особое значение в пропаганде здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях придается наглядным средствам, которые призваны знакомить с условиями, задачами, содержанием и методом воспитания здоровых детей, преодолевать у родителей дошкольников (законных представителей) зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семьям практическую помощь [5].

Чтобы детям было проще запоминать информацию, в занятия по валеологической культуре обязательно включаются несколько приёмов запоминания – мнемотаблицы (схемы, структуры, в которые можно заложить различную информацию), звуковые эффекты, запахи, вкусовые ощущения, движения.

Использование на занятиях мнемотаблиц позволяет усовершенствовать память детей со слабыми способностями. Такой приём называют мнемотехническим. Создание коллажей и составление мнемотаблиц – зачастую

коллективная творческая работа [6, с. 51], в результате можно получить и сделать разнообразные интересные пособия.

Коллажи, выступая в роли учебных пособий, выполняют следующие задачи:

- обучают основным темам, затронутым валеологией (строение тела человека, правила гигиены, режим дня, полезное питание и т. д.);
- развивают зрительную память, мышление, внимание;
- воспитывают умение говорить, рассказывать, отвечать на вопросы.

Неотъемлемой частью валеологического воспитания являются экскурсии и целевые прогулки, организованные в теплое время года, когда учебный год завершен, а также беседы об охране здоровья, особенно если роль лектора исполняет один из воспитанников, а педагог совместно с другими детьми вступает в роли ученика. Это веселит и воодушевляет ребят, воспитывает инициативу [1, с. 44].

Внедрению валеологических принципов способствует совместная слаженная работа воспитателей, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя и медицинского работника детского сада.

Приближается то время, когда дошкольник шагнет в мир полный опасностей. Задача занятий по валеологии – научить ребенка не бояться трудностей, а уметь справляться с ними, остерегаться опасностей и обходить их.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по ЗОЖ для детей и подростков:

- Познай самого себя – пойми, как растёт и развивается твой организм.
- Содержи своё тело в чистоте – ты за него отвечаешь. Часто мойся, чисти зубы и ногти, мой ноги, закаляйся.
- Больше двигайся – занимайся физкультурой и спортом.
- Хорошо ешь – твой организм должен расти. Люби фрукты и овощи. Питайся разнообразно. Не ешь много сладостей.

- Соблюдай режим дня – умей правильно организовать умственную и физическую работу.

- Играй с осторожностью, старайся избегать несчастных случаев.

- Заводи друзей – будь хорошим другом.

- Учись управлять своим настроением.

- Содержи свой мир в чистоте.

- Научись говорить «НЕТ». Если тебя просят сделать что-то, что заставляет чувствовать себя неловко, – говори «НЕТ».

- Не играй с лекарствами. Принимай только то, что тебе дают родители или доктор.

- Если ты чувствуешь себя больным, скажи об этом своим родителям или врачу. Узнай, как ухаживать за теми, кто болен.

Рекомендации педагогам, организующим валеологическое воспитание детей:

- Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.

- Если ребёнок живет с чувством безопасности – он учится верить.

- Если ребёнку удаётся достигать желаемого – он учится надежде.

- Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь [5].

Занятия валеологической деятельностью в детском саду при условии, что они качественно разработаны, способны помочь ребенку в будущем заботиться о своем здоровье, не попадать в ситуации, опасные для жизни. Занятия по валеологии призваны расширить представления ребенка о его организме, о здоровье, о ситуациях, опасных для здоровья и жизни; на занятиях дети получают возможность приобрести навыки личной гигиены, культуры досуга [3, с. 62].

Список литературы

1. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях : методическое пособие / Т. Л. Богина. – Москва : Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с. – (Библиотека воспитателя). – Текст : непосредственный.
2. Деркунская В. А. Как воспитать ребенка валеологически культурным? / В. А. Деркунская, Н. Поведенок, Н. Тимофеева // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 11. – С. 12–15. – Текст : непосредственный.
3. Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми : методическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп.. – Москва : 2001. – 94 с. – Текст : непосредственный.
4. Климентова Е. А. Валеология в дошкольном учреждении / Е. А. Климентова. – Текст : электронный. – URL: <http://lebds3.org.ru/index.php/ot-instruktora-po-fizkulture/532-valeologiya-v-doshkolnom-uchrezhdenii-instruktor-po-fk-klimentova-e-a> (дата обращения: 201.02.2020).
5. Кузьмина О. Л. Система работы по валеологическому воспитанию детей и просвещению родителей / О. Л. Кузьмина. – Текст : электронный. – URL: <http://doshvoznrast.ru/metodich/konsultac97.htm> (дата обращения: 27.02.2020).
6. Лоскин В. А. Растем играя: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры / В. А. Лоскин, Л. Г. Голубева – Москва : Просвещение, 2002. – 110 с. – Текст : непосредственный.
7. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М. Д. Маханева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : АРКТИ, 2000. – 112 с. – ISBN 5-89415-064-7. – Текст : непосредственный.

Маликова Виктория Евгеньевна, воспитатель, МАДОУ детский сад комбинированного вида № 7 «Радуга», г. Ступино, Московская область, Россия

Шанова Елена Семеновна, воспитатель, МАДОУ детский сад комбинированного вида № 7 «Радуга», г. Ступино, Московская область, Россия

Viktoriya E. Malikova, Educator, MAPEI Kindergarten of combined type № 7
«Raduga», Stupino, Moscow Region, Russia

Elena S. Shanova, Educator, MAPEI Kindergarten of combined type № 7
«Raduga», Stupino, Moscow Region, Russia