



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОПЫТА
РАБОТЫ:
«Валеологическое
просвещение родителей»**



Валеология – это...

- Валеология наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни. Мы обязаны воспитать потребность быть здоровым. Ребенок должен знать: зачем нужно быть здоровым, что нужно сделать для этого, как справиться с болезнью.



Актуальность

- Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Но с другой стороны все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала

Валеологическая работа строится на следующих подходах и принципах:

Системный подход

Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий ДОУ, родителей и общественности.

Деятельностный подход.

Валеологическая культура осваивается детьми и воспитателем в процессе совместной деятельности. Не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой.

Принцип «Не навреди!».

Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

Принцип гуманизма.

В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

Принцип альтруизма. Научился сам - научи друга!

Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Работа с семьей

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- участие в составлении индивидуальных программ (*планов*) оздоровления детей;
- целенаправленная санпросветработа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д. ;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (*ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.*);
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (*фитотерапии, ароматерапии и т. д.*)

Валеологическое просвещение родителей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- участие в составлении индивидуальных программ (*планов*) оздоровления детей;
- целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д. ;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (*ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.*);
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (*фитотерапии, ароматерапии и т. д.*).



Формы сотрудничества с родителями

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОО;
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т. д. ;
- "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур;
- совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.



Эффективность работы

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.
- Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.



Важно!!!

Валеологическое воспитание очень важно. Скоро дошкольник шагнет в мир, где много опасностей. Задача занятий по валеологии – научить ребенка не бояться опасностей, а уметь остерегаться их и обходить. Надо научить детей выражать свои чувства, мысли, уважать мнение других, заботиться о здоровье и благополучии своем и чужом.