

**Консультация для родителей подготовительной группы на тему:
«Валеологическое воспитание дошкольников 6-7 лет»**

**«Детям, совершенно так же, как и взрослым,
хочется быть здоровыми и сильными, только
дети не знают, что для этого надо делать.
Объясни им, и они будут беречься»
Януш Корчак.**

И родители, и воспитатели обеспокоены проблемой здоровья детей.

Научные исследования утверждают, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успеха здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. Поэтому задачи по укреплению здоровья детей и пропаганде здорового образа жизни стали приоритетными в программе модернизации российского образования, а в дошкольных образовательных учреждениях – важнейшими направлениями в деятельности ДОУ по валеологическому воспитанию.

Понятие «валеологическое» произошло от слова Valeo (лат.) – быть здоровым. Наука валеология – общая теория здоровья. Валеологическое воспитание – воспитание ребенка, а иногда и взрослых. Используя здоровьесберегающие и здоровьеобогащающие технологии. Эти технологии позволяют:

- сформировать основы здорового образа жизни;
- развить у ребенка чувство сопереживания другим людям;
- развить определенные навыки саморегуляции;
- развить валеологические знания.

Опираясь на научные разработки по валеологическому воспитанию детей, можно выделить определенные задачи относительно дошкольного возраста:

- знакомство детей с частями тела и их функциями;
- обучение пользованию предметами личной гигиены;
- знакомство с опасными предметами в квартире;
- формирование представлений о здоровом питании;
- знакомство с основами пожарной безопасности;
- привитие культурно – гигиенических навыков;
- закрепление правил дорожного движения;
- знакомство с видами спорта и привитие желания заниматься одним из них;
- знакомство с правилами поведения дома, во дворе, на солнце, на воде и обучение их применять.

Знания, полученные ребенком по каждому пункту, обогатят его жизненный опыт, а опыт, в свою очередь, сформирует валеологическую культуру дошкольника, которая:

- поможет ребенку усвоить условия окружающей среды, способы и образцы социального поведения, ориентирует в ценностях группы, коллектива. Ценностью для ребенка станет жизнь человека, его здоровье и здоровое существование. Свобода и полнота проявления его индивидуальности;
- даст возможность дошкольнику понять и принять особенности взаимодействия, общения со сверстниками и взрослыми через призму здорового существования;

- обеспечит становление субъективной позиции ребенка в деятельности и общении, так как культура здоровья инициирует детскую активность; позволит ребенку творить самого себя в той деятельности, которая приносит ему наибольшее удовлетворение, удовольствие;
- гармонизирует процессы социализации и индивидуализации в развитии дошкольника.

Важность валеологического воспитания и привития валеологической культуры в дошкольном возрасте важны ещё и потому, что именно дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. У дошкольника идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Наверняка, каждый понимает, что можно долго биться, воспитывая у ребенка основы здорового образа жизни в детском саду. Но если ребенок приходит домой и родители не напомним ему помыть руки, сполоснуть рот после еды, искупаться перед сном, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов.

Родители должны помнить:

Основой успеха в валеологическом воспитании детей является положительный пример авторитетного для ребенка взрослого, т.е. родителей.

Помните: находясь рядом с детьми – контролируйте каждый свой шаг, поступок. Несите в себе те идеалы, которые хотели бы привить своему ребенку. Нельзя в присутствии ребенка проповедовать одни идеалы, а в реальной жизни их нарушать. Главное – не общее количество времени, которое необходимо провести с ребенком, а качество использования каждого мгновения.

Советы родителям:

- У ребенка, посещающего детский сад, существует определенный режим. Дома необходимо выполнять пункты режима.
- Утро ребенка в детском саду начинается с зарядки. В выходные дни и дни отпуска, желательно, чтобы родители начинали день с утренней зарядки вместе с ребенком.
- В детском саду с детьми проводится образовательная деятельность по ознакомлению с окружающим (формированию целостной картины мира). Родители должны расширять знания детей, обучая правилам пользования электрическими приборами, правилами поведения дома, во дворе, с незнакомыми людьми, у воды, на солнце, в общественных местах; знакомить с частями тела, их значимостью для жизнедеятельности ребенка.
- Чтобы ребенок не утомлялся, в детском саду чередуется деятельность детей. В утренние часы она более активная, во второй половине дня – спокойная. Родители должны помнить, что в вечернее время необходимо избегать шумных игр, долгого сидения у экрана телевизора, компьютера, избегать просмотра взрослых (любых!) фильмов, т.к. дети эмоциональны, со слабой нервной системой.
- Спортивные занятия. Проводимые в детском саду, дома могут быть заменены физическими упражнениями на тренажерах, гимнастической лесенке, больших

надувных мячах, упражнениями с мячом и скакалкой. (Их необходимо иметь девочкам и мальчикам).

- На прогулках воспитатель активизирует деятельность детей, вынося игрушки, инструменты для труда, спортивный инвентарь; использует игры, эстафеты, соревнования.

Родители тоже могут во время прогулок выносить определенный инвентарь в зависимости от цели, времени прогулок, продолжительности, времени гола. Помните, активная деятельность особенно важна для детей с нарушением речи, так как они очень часто соматически ослаблены, физически невыносливы. А чем выше двигательная активность, тем лучше развивается речь детей.

- Важное звено в физическом воспитании детей – закаливание. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.

Уже с 4 лет рекомендуется применение воздушного душирования – это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л. Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон. Предлагаем изучить данную технологию и применять в домашних условиях.

- Важный момент в режиме детского сада – прием пищи. В дошкольном возрасте особенно велика роль питания, так как в этом возрасте формируется пищевой стереотип представления о полноценном сбалансированном и здоровом питании.

Поэтому родители обязаны интересоваться меню. Учиться готовить детские блюда: запеканки, пюре, компоты, супы, котлеты и т.д. Объясняя ценность этих блюд для растущего организма ребенка.

Валеологическое воспитание предполагает пропаганду среди родителей валеологической культуры и здорового образа жизни, поэтому в родительском уголке нашей группы можно найти много брошюр и статей, «раскладушку» на эти темы.

Мы приглашаем родителей посещать утреннюю зарядку, спортивные занятия, чтобы видеть положительный результат этой деятельности.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя (родителей – в первую очередь). От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

Поэтому мы, воспитатели, надеемся, что соединившись в сообщество «дети – родители – педагоги», мы получим хорошие результаты. И нашим детям будет выбран в будущем только здоровый образ жизни.