

Консультация для родителей старшей группы на тему: «Валеологическое воспитание дошкольников».

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 ДООУ по валеологическому воспитанию.

Валеологическое воспитание – воспитание ребенка, а иногда и взрослых. Используя здоровьесберегающие и здоровьесобогащающие 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.

Наверняка, каждый понимает, что можно долго биться, воспитывая у ребенка основы здорового образа жизни в детском саду, но, если ребенок приходит домой и видит курящих родителей, за праздничным столом ему предлагают попробовать спиртные напитки, вечером, придя домой, 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.
- 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.

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.