

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18»

Методические рекомендации
«Валеологическое образование
детей дошкольного возраста»

Составитель
старший воспитатель
Большакова Р.Н.

Г. Североуральск

Пояснительная записка

В последние годы в России сложилась отрицательная социальная ситуация, связанная, прежде всего с состоянием здоровья будущего поколения страны. Рост заболеваемости по некоторым показателям настолько высок, что вызывает огромную тревогу за судьбу и здоровье нации.

До сих пор слабо и бессистемно проводится пропаганда здорового образа жизни, от которого в значительной степени зависит здоровье человека. Физическое и психическое здоровье человека является непреходящей ценностью, она – «эквивалент и выражение свободы деятельности человека», ведь угроза жизни и здоровья населения может исходить из различных источников.

Одним из них является недооценка здоровья как жизненной цели и громадной ценности человека. Приоритетным направлением социально-педагогической помощи является валеологическое образование детей и подростков с целью формирования здорового образа жизни.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цель рекомендаций: Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

Задачи:

- сформировать у детей адекватные представления об организме человека;
- помочь ребенку сформировать целостное представление о своем теле;
- помочь осознать самоценность своей и чужой жизни;
- формировать навыки профилактики и гигиены, умение предвидеть опасные для жизни последствия своих поступков для себя и окружающих;
- развивать оптимистическое миро - и самоощущение, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

Тематический план

Возраст	Блок	Задачи
3-4 года	1.Строение человека 2.Положительно отношение к себе	1.Формировать представления о своем внешнем облике. Знакомить с основными частями тела (голова, туловище, руки, ноги). 2.Развивать положительное отношение к себе и своему имени. Развивать способность к сопереживанию.
4-5 лет	1.Опорно-двигательный аппарат 2.Эмоции	1.Формировать представление о своем теле (опорно-двигательный аппарат). Знакомить со схематичным изображением тела, лица. 2.Формировать представления детей о правилах поведения, 3.Воспитывать доброжелательное отношение к другим людям, принадлежность к женскому, мужскому полу.
5-6 лет	1.Органы чувств 2.Кожа 3.ЗОЖ	1.Формировать представления детей о своем теле: органы чувств (нос, уши, глаза, рот, кожа) 2. Развивать способность к пониманию символических обозначений различных эмоциональных состояний. 3. Воспитывать правила здорового образа жизни.
6-7 лет	1.Внутренние органы человека: -дыхательная система; -кровеносная система; -нервная система; -пищеварительная система -костно-мышечная система	1.формировать представления о внутреннем строении человека. Воспитывать желание помогать своему организму.

Задачи валеологического образования детей дошкольного возраста» решаются посредством:

- занятий познавательного цикла;
- физкультурных мероприятий;
- различных видов игр;
- проблемно-игровых ситуации;
- бесед;
- чтения художественной литературы;
- презентаций.

**Тематический план по валеологическому образованию детей
3-4 года
Младшая группа**

Тема	Задачи	Содержание
Человек	1.Познакомить детей с основными частями тела (голова, руки, ноги, туловище) 2.Познакомить детей со схематичным изображением тела.	Игровые ситуации: - Кто, я? -Я – человек. -Узнай меня.
Эмоции	1.Развивать в детях способность к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость. 2.Воспитывать положительное отношение к себе и своему имени.	Игровые ситуации: -Кукла плачет. -Назови по имени. - Угадай, как зовут

**Тематический план по валеологическому образованию детей
4-5 лет
Средняя группа**

Тема	Задачи	Содержание
Эмоции Человек	1.Формировать представления детей о правилах поведения в детском саду. 2.Развивать в детях умение понимать эмоции других людей. 3.Воспитывать доброжелательное отношение к другим людям 4.Формировать представление о себе как представителе женского и мужского пола.	1.Беседы: -я – человек; -Какой я? -Мы разные; -Я – девочка, я – мальчик. 2.Игровые ситуации: -Найди друга; Умею – не умею -Мое настроение. 3.Слушание музыки 4.Художественная литература: - «Сердитый день» - Э. Успенский; -«Я расту», «Я выросла» - А. Барто
Изучаем свой организм	1.Формировать представление об опорно-двигательном аппарате. 2.Знакомить со схематичным изображением тела, лица.	1.Игровые ситуации: -Кто я? -Как я устроен? -Для чего нужны руки и ноги? 2.Беседы: -О здоровых зубках; -Что такое болезнь? 3. Моделирование ситуаций.
Культура личной гигиены	1.воспитывать в детях заботу о своем организме.	1.Беседы: -Дружба с водичкой; -Берегите руки. 2.Игровые ситуации: -Больница; -Я заболел 3.Художественная литература: -«Айболит» - К Чуковский

**Тематический план по валеологическому образованию детей
5-6 лет
Старшая группа**

Тема	Задачи	Содержание
Настроение Эмоции Роль настроения в жизни человека.	1.Показать зависимость людей от внешних факторов (состояние природы, настроение окружающих) 2.Развивать умение понимать свое настроение и настроение других людей. 3.Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.	1.Словесные игры на развитие эмоциональной сферы: -Угадай настроение; -Волшебные средства понимания. 2.Использование моделей, схем, пиктограмм. 3.Психогимнастические этюды по Чистяковой. 4.Элементы релаксации. 5.Проблемно-игровые ситуации. 6.Слушание музыкальных произведений. 7.Чтение художественной литературы.
Человек	1.Закреплять знания об общих признаках и отличиях людей друг от друга (пол, возраст, профессия) 2.формировать представление детей о наружных органах человека. 3. формировать понятие об отличиях живого объекта от неживого. 4.Развивать в детях осознанного отношения к своему организму, оценивать свои возможности.	1.Беседы: -Мы – разные; -Как я устроен? -Что я знаю о себе. 2.Игровые ситуации: Мальчики – девочки; Я уже вырос.
Глаза	1.Формировать представление о газах (назначение, возможности, опасность для глаз). Познакомить со строением глаз. 2.Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желания помочь им.	1.Игры на развитие зрительного внимания, цветовосприятия. 2.Игровые ситуации: -Кто, что видит? -Кто как видит? -Что мы можем с помощью глаз? -Внимание – опасность; -Какого цвета глаза? 3. Беседы: -Как сберечь глаза; -Чтобы глаза видели; -Как помочь слепому? 4.Гимнастика для глаз
Нос Уши	Формировать представление о слухе. назначении ушей, строении ушей, значении слуха. 2.формировать представление о носе, строении носа, назначении носа, значении носа для человека. 3.Формировать правила ухода за носом, ушами. 4.Воспитывать чувство сострадания к глухим людям.	1.Сюжетно-ролевая игра «Больница». 2.Дидактические игры: -Чей нос? -«Услышать и запомнить»; -Глухой телефон; -Чьи уши? 3.Беседы: -О значении ушей и носа; Чем мы слышим? -как мы дышим? -Люди которые не слышат -Как ухаживать за носом.

		<p>Точечный массаж.</p> <p>4. Дыхательные упражнения.</p> <p>5. Игровые ситуации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нюхачи; - Где чей нос? - Дорисуй нос
<p>Зубы</p> <p>Рот</p>	<p>1. Формировать представление о питании, здоровой и вредной пище, познакомить с ролью продуктов для развития и роста организма.</p> <p>2. Познакомить с назначением зубов, правилами ухода за зубами.</p>	<p>1. Дидактические игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какой вкус? - Что для чего полезно? - Что я знаю о себе? - Что нужно для ухода за зубами? - Полезные и не полезные продукты - Что такое витамин?
<p>Кожа</p>	<p>1. Дать детям представление о коже, значении, функциях.</p> <p>2. Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.</p>	<p>1. Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кожа или живая одежда? - Грязные руки – болезни для кожи; - Определи, какая кожа; - правила здоровой кожи; Что чувствует кожа? <p>2. массаж рук.</p> <p>3. Художественная литература «Замарашка» Демьянов И.</p>
<p>Айболит</p> <p>Здоровье</p>	<p>1. Дать представление о значении здоровья для человека.</p> <p>2. Закрепить знания об охране своего организма от травм, простуд.</p> <p>3. Познакомить с правилами поведения во время болезни.</p> <p>4. Воспитывать желание соблюдать здоровый образ жизни, заниматься спортом.</p>	<p>1. Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Каким я хочу стать? - Как укрепить свое здоровье? - Правила поведения во время болезни; - Спорт – это здоровье. <p>2. Художественная литература:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Сто одежек» А. Барто; - «Про мимозу» С. Михалков; - «Айболит» К Чуковский <p>3. Моделирование ситуаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проверь осанку; Как мы отдыхаем;

**Тематический план по валеологическому образованию детей
6-7 лет
Подготовительная группа**

Тема	Задачи	Содержание
<p>Настроение: -эмоции; -Роль настроения в жизни людей; -дружба; -совместное созидание</p>	<p>1.Продолжать знакомить детей со значением настроения и эмоций в жизни. 2.Показать зависимость настроения людей от внешних факторов. 3.Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим. 4.Научить детей элементам саморегулирования настроения.</p>	<p>1.Игры с зеркалом на отражение эмоций. 2.Психогимнастические этюды. 3.словесные игры: -Волшебные средства настроения; -Угадай настроение; -Найди друга. 4.Беседы: -мое настроение; -Никогда не унывай; 5.Проблемно-игровые ситуации: -Друг обиделся; -прекрасное настроение. 6.Художественная литература: -«сердитый день» Б. Заходер; -«приятная встреча» Б.Заходер 7.Рисование «Нарисуй настроение»</p>
Человек	<p>1.Закрепить знания о том, кто такой человек, кого можно назвать человеком. 2.Познакомить с национальными традициями, отличиями.</p>	<p>1.Беседы: -Мы разные; -Какой я человек; -Что означает мое имя. 2.Психогимнастические этюды. 3.Игровые задания: -Найди свою тень; -Угадай меня. 4.Художественная литература: -«где тут Петя, где Сережа?»</p>
<p>Питание: -пищеварительный тракт; -продукты питания; Зубы Гигиена</p>	<p>1.Закрепить знания о значении пищи в жизни всего живого. 2.формировать понятие «правильное питание» 3.Установить взаимосвязь между правильным питанием и ЗОЖ. 4.показать важность гигиены полости рта для здоровья детей.</p>	<p>1.Беседы: -Об удивительных превращения внутри меня -Витамины; -Путешествие на кухню; -Витаминный салат; -Правила ухода за зубами. 2.Составление рассказов: -Правила здорового питания; -для чего нужны зубы. 3. Моделирование ситуации «У меня заболел зуб»</p>
<p>Дыхание Дыхательная система. Воздух. Голос.</p>	<p>1.Познакомить с системой дыхания. 2.Показать значение артикуляционного аппарата. 3.Расширять представление о заболеваниях органов дыхания. 4.Познакомить с составом и свойствами воздуха</p>	<p>1.Упражнение на формирование правильной речи. 2.Беседы: -Почему на морозе нельзя дышать ртом? -все живое дышит; -Чистота воздуха. 3.Игры-забавы: -Мыльные пузыри; -Снежинки-вертушки.</p>
Сердце.	1.Познакомить с назначением	1.Беседы:

Кровеносные сосуды.	сердца. 2. Дать представление о кровеносной системе.	- Великий труженик – сердце. - Наше сердце – пламенный мотор.
Мышцы. скелет	1. Дать представление о назначении мышц, их тренировке. 2. Дать представление о скелете, его значении.	1. беседа: - Скелет и мышцы; - проволочный человек; Из чего мы сделаны? 2. Игровая ситуация «Мышцы-силачи» 3. Художественная литература «Цветик-семицветик» Кажаев
Нервная система. Мозг. Сон.	1. Дать представление о работе мозга, нервной системы, их значении в жизни человека. 2. Дать представление о сне, его значении.	1. Игровая ситуация «Что может мой мозг» 2. рисование «Придумываю Сны» 3. Игры на развитие внимания, памяти, воображения. 4. Упражнения на расслабление. 5. Психогимнастические этюды.
Будь здоров. ЗОЖ.	1. Воспитывать в детях желание совершенствовать свое физическое развитие. Поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями. 2. Воспитывать потребность в ЗОЖ. 3. Познакомить с правилами в различных ситуациях угрожающих жизни и здоровью. 4. Помочь осознать жизненную ценность каждого органа. 5. Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здорового образа жизни.	1. Физкультурные досуги и соревнования. 2. Беседы о ЗОЖ, значении спорта. 3. Дидактические игры «Опасно не опасно» 4. Художественная литература: - «Мой додыр» К. Чуковский - «Девочка чумазая» А. Барто.