

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18»**

Адрес: 624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Будённого, д. 33,
телефон: 8 (34380) 3-15-04;
624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Свердлова, д. 8,
телефон: 8 (34380) 2-52-92, e-mail: detsad.18@mail.ru; адрес сайта: <https://18svur.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол № 1
от «17» июля 2021 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
«ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Разработчик:
Большакова Р.Н.
Старший воспитатель

2021 г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18»**

Адрес: 624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Будённого, д. 33,
телефон: 8 (34380) 3-15-04;
624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Свердлова, д. 8,
телефон: 8 (34380) 2-52-92, e-mail: detsad.18@mail.ru; адрес сайта: <https://18svur.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол № 1
от «17» июля 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ № 18
О.П. Арбузова
Приказ от 17.07.2021 г. № 160 - О

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
«ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Разработчик:
Большакова Р.Н.
Старший воспитатель**

2021 г.

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 валиологическое 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 валиологически 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 мировоззрение, самоощущение, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

Задачи валиологического образования детей дошкольного возраста» решаются посредством:

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

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. 2. Воспитывать правила здорового образа жизни.
6-7 лет	1.Внутренние органы человека:	1.Формировать представления о внутреннем строении человека. Воспитывать желание помогать своему организму.

Тематический план по валеологическому образованию детей 3-4 года

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

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; У меня – 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 изображение тела, лица.	1.Игровые ситуации: -Кто я? -Как я устроен? -Для чего нужны руки и ноги? 2.Беседы: -О здоровых зубах; -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

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: 3.Мальчики – девочки; 4. 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

Но с у ши	<p>Формировать представление о слухе. назначении ушей, строении ушей, значении слуха.</p> <p>2.формировать представление о носе, строении носа, назначении носа, значении носа для человека.</p> <p>3.Формировать правила ухода за носом, ушами.</p> <p>4.Воспитывать чувство сострадания к глухим людям.</p>	<p>1.Сюжетно-ролевая игра «Больница».</p> <p>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>
		<p>Точечный массаж.</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p> <p>5.Игровые ситуации: -Нюхачи; -Где чей нос? -Дорисуй нос</p>
Зуб ы Ро т	<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: -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>1.Дать детям представление о коже, значении, функциях.</p> <p>2.Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.</p>	<p>1.Беседы: -Кожа или живая одежда? -Грязные руки – болезни для кожи; -Определи, какая кожа; -правила здоровой кожи; Что чувствует кожа?</p> <p>2.массаж рук.</p> <p>3.Художественная литература «Замарашка» Демьянин И.</p>
Айболит Здоровье	<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: -Каким я хочу стать? -Как укрепить свое здоровье? -Правила поведения во время болезни; -Спорт – это здоровье.</p> <p>2.Художественная литература: -«Сто одежек» А. Барто; -«Про мимозу» С. Михалков; -«Айболит» К Чуковский</p> <p>3.Моделирование ситуаций: -Проверь осанку; Как мы отдыхаем;</p>

Тематический план по валеологическому образованию детей 6-7 лет

Тема	Задачи	Содержание
Настроение: -эмоции; -Роль настроения в жизни людей; -дружба; -совместное созидание	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.	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»
Человек	1.Закрепить знания о том, кто такой человек, кого можно назвать человеком. 2.Познакомить с национальными традициями, различиями.	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?.
Питание: - пищеварительный тракт; - продукты питания; Зубы Гигиена	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.	1.Беседы: -Об удивительных превращениях 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 4. «У меня заболел зуб»
Дыхание Дыхательная система. Воздух. Голос.	1.Познакомить с системой дыхания. 2.Показать значение артикуляционного аппарата. 3.Расширять представление о заболеваниях органов дыхания. 4.Познакомить с составом и свойствами воздуха	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.
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; -проводочный человек; Из чего мы сделаны? 2. Игровая ситуация «Мышцы-силачи» 3. Художественная литература «Цветик-семицветик» Катаев
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: -«Мойдодыр» К. Чуковский -«Девочка чумазая» А. Барто.