**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 98 «РАДУГА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Методическое объединение**

**для воспитателей**

**среднего дошкольного возраста по теме:**

**«Формирование валеологического сознания**

**у детей дошкольного возраста»**

Подготовила:

Воспитатель: Лындяк В.С

г. Мариуполь -2024

«Формирование валеологического сознания у детей дошкольного возраста»

Цель:  повысить уровень профессиональной компетентности воспитателей по формированию валеологического сознания у детей дошкольного возраста,  настраивать педагогов на постоянный поиск нового в образовательно – воспитательном процессе, ознакомить воспитателей с дидактическими играми и упражнениями валеологического направления.

Содержание работы:

1. Организационно-мотивационный блок

1.1. Ознакомление с планом работы заседания МО.

1.2. Приветствие участников методического объединения упражнение «Доброе утро, я рад вас видеть, потому что...».

1.3. Упражнение «Волшебный кувшин»

2. Теоретический блок

2.1. Информационное сообщение «Организация учебно-воспитательного процесса в дошкольном учебном заведении по валеологическому образованию»

3. Практическо-информационный блок

3.1. Просмотр организованной деятельности интегрированного содержания валеологической направленности

Занятие «Чтобы здоровыми расти-о здоровье надо заботиться».

3.2. Анализ просмотренной формы работы

3.3. Деловая игра «Путешествие за здоровьем»

4. Итогово-рефлексионный блок

4.1. Презентация методической литературы, дидактических игр по валеологическому образованию дошкольников

4.2. Памятка «Рекомендации и советы воспитателям по формированию валеологического сознания дошкольников в условиях УДО»

4.3. Подведение итогов. Игра-рефлексия " Знаю - не знаю – хочу узнать больше»

Ведущая. Уважаемые коллеги! Приветствую вас в нашем заведении и в начале нашего конструктивного сотрудничества предлагаю познакомиться и выполнить упражнение, которое поможет нам создать атмосферу доверия и доброжелательности.

Упражнение «Доброе утро, я рад вас видеть, потому что...»-

продолжительность: 5 мин.

Цель: способствовать установлению эмоционального контакта между участниками заседания, улучшению их настроения.

Ход упражнения: ведущий предлагает педагогам назвать свое имя и обратиться друг к другу по очереди со словами: «Доброе утро, мое имя......, я рад вас видеть, потому что...» и сказать приятное, хорошее, обязательно искренне.

1.2. Упражнение «Волшебный кувшин»

Ведущая. Коллеги! Предлагаю вам достать по одной бумажке из волшебного кувшина, который подскажет, что вас ждет сегодня или что вам нужно сделает в ближайшее время.

Тебе сегодня особенно повезет!

Жизнь готовит приятный сюрприз!

Все складывается для тебя наилучшим образом!

Сегодня твой день, везет тебе!

Сегодня Фортуна с тобой вместе!

Помни: ты родилась быть счастливой!

Сегодня ожидай прибыли!

Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой

Помни, что тебя любят!

Позаботься о здоровье своего тела!

Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!

Высшие силы оберегают тебя!

У тебя есть все, чтобы наслаждаться жизнью!

Все, что нужно тебе, приходит к тебе!

Все твои желания и мечты реализуются, Поверь в это!

Сегодня с тобой покой и радость!

Сегодня счастливый день.

2.1. Информационное сообщение «Организация учебно-воспитательного процесса в дошкольном учебном заведении по валеологическому образованию»

Ученый И. П. Павлов утверждал: «Здоровье – это бесценный дар природы, оно дается, к сожалению, не навеки, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек..."

Главное сокровище жизни-здоровье. это то, без чего человек не может быть счастлив. Его нельзя купить, только сформировать, получить путем целенаправленного напряженного труда над собой, приобретением знаний основ здорового образа жизни. Здоровье детей-ценнейшее достояние цивилизованного общества. Оно создает физический, духовный и социальный базис, интеллектуальный и физический потенциал Украины.

Цель валеологического воспитания дошкольников: формирование у детей образования о становлении, сохранении и укреплении здоровья, валеологического сознания, культуры, личного здоровья и мотивации вести здоровый образ жизни.

Задачи валеологического образования детей дошкольного возраста:

1. Формировать у детей знания о здоровье человека как составляющей биосоциальных систем (природы и общества), дать информацию о человеке и факторах влияния на его здоровье.

2. Формировать валеологическое сознание, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью других людей как наивысшей ценности.

3. Воспитывать мотивацию здорового образа жизни и мотивационную установку на приоритет здоровья перед болезнями.

4. Прививать практические умения и навыки укрепления собственного здоровья естественным образом и с помощью современных и народных методов оздоровления и лечения.

5. Воспитывать у детей желание активно участвовать в оздоровлении окружающих ее людей, использовать приобретенные элементарные практические навыки.

Основные направления по формированию валеологического сознания дошкольников:

* Оздоровительно-профилактическая работа;
* Интеграция задач валеологического воспитания и безопасности жизнедеятельности в педагогический процесс;
* Формирование совместно с семьей целостности здоровья личности в дошкольном возрасте.

Валеологическое образование и воспитание детей в дошкольных учреждениях и семье целесообразно начинать как можно раньше. Об этом свидетельствуют практические разработки и научные наблюдения.

Основными принципами работы по формированию валеологического сознания детей дошкольного возраста, в частности, являются следующие:

* гуманизация,
* интегративность,
* динамичность,
* непрерывность
* практическая целеустремленность.

Образовательный процесс по формированию у дошкольников основ здоровья и безопасности жизнедеятельности целесообразно строить на таких дидактических принципах:

\* научности

\* доступности

\* наглядности

\* системности

\* учет индивидуальных особенностей детей

\* активности личности

Основной формой валеологического обучения детей раннего и дошкольного возраста являются различные виды интегрированных занятий, на которых специальные знания координируются с физическим, художественно-эстетическим развитием, ознакомлением с природой, ознакомлением с окружающей, изобразительной деятельностью, развитием речи, логико-математическим развитием, народоведением.

В таких случаях валеологические знания органически вплетаются в информационный или же практический материал основного вида занятия. Например, знание о теле человека (ребенка) его части (мышцы, двигательный аппарат), уход за ними, весьма полезно формировать на занятиях по физической культуре.

Знание о единстве ребенка с природой целесообразно связывать с темой: «Растительный, животный мир». Возможно дать знания и о растительном питании, полезных овощах, фруктах.

На занятиях по математике в процессе счета, рассказать детям о пользе умственной деятельности для здоровья.

Занятия по народоведению пополняют знания детей об этноздоровье. Дом, одежда людей, посуда, орудия быта и т.д. – Это очень ценные источники человеческого здоровья.

Две третины валеологических знаний целесообразно формировать в координации с другими видами занятий. Но не целесообразно отделять специальные валеологические занятия. Их надо проводить, когда валеолгический материал не возможно объединить с другим. Например, темы по анатомии, биологии (внутренние процессы), социальной адаптации («Один дома»).

Занятия по валеологии целесообразно проводить по разным формам: со всей группой детей, или подгруппами.

Особенностью валеологических занятий является использование большого количества учебно-дидактического (демонстрационного и раздаточного) материала: модулей, муляжей, натуральных предметов (овощей, фруктов), картин, иллюстраций и тому подобное.

Практичный материал является дополнением к интересной и доступной детям вербальной информации. Широко используются игры-упражнения, игры-развлечения, игровые элементы, фольклор, музыкально-ритмические движения, подвижные игры, валеоминутки, упражнения-релаксации.

Учебный материал по валеологии, углубляется, совершенствуется в повседневной жизни: на прогулках, в различных видах самостоятельной двигательной и художественной деятельности детей, в творческих (сюжетно-ролевых, строительных, театрализованных, играх - драматизациях), подвижных, дидактически-развивающих играх.

Формы работы по формированию валеологческого сознания дошкольников:

- разыгрывание ситуаций на валеологическую тему во время сюжетно – ролевых игр «Больница», «Семья» и т.д.;

- занятие

- экскурсии

- валеоминутки

- театрализованные представления

- развлечения (музыкальные, спортивные, валеологические)

- индивидуальная работа

- беседы

- целевые прогулки

- упражнения (пантомимические, релаксационные)

- игры: дидактические, подвижные, театрализованные, сюжетно-ролевые;

- психогимнастические этюды

- Дни здоровья

Методы валеологического воспитания

* ​ наглядные (наблюдения, опыты, рассмотрение картин, иллюстрации)
* словесные (беседы, рассказ воспитателя, чтение и обсуждение художественных произведений, в частности фольклорного жанра, сказок, загадок, пословиц)
* практично-игровые (упражнения в уходе за органами тела, валеоминутки, дидактические игры и упражнения, психогимнастика и психологические этюды, игры –путешествия», «ситуации успеха", арт – терапия, совместное оформление альбомов.

Показатели компетенции дошкольника среднего возраста:

Понимает значение и свойства кожи, охотно исследует ее.

Знает и соблюдает правила содержания зубов в хорошем состоянии: чтобы не повредить зубам, старается не злоупотреблять сладостями; не открывает крышки зубами; не перекусывает нить; не грызет твердые предметы. Имеет навыки чистки зубов.

Соблюдает порядок и чистоту в своем внешнем виде, пользуется необходимыми моющими средствами.

Предвидит и осознает последствия собственной неосторожности (во время травматизма):

Положительно воспринимает медицинские обследования, показывает тело и кожу медсестре, врачу.

Умеет определять и называть такие параметры своего здоровья: рост, массу тела, температуру тела, отсутствие болевых ощущений.

Имеет сложившиеся навыки использования природных факторов в оздоровлении.

Осознает влияние санитарного состояния помещения на здоровье, заботится, как умеет, о его чистоте.

Осуществляет свою половую принадлежность и определяет социальные роли. С уважением относится к детям противоположного пола, проявляя это в игровой деятельности и во время общения с ними.

Естественно и охотно соблюдает правила питания: что и когда есть, от чего воздержаться.

Во время контроля со стороны взрослого и самостоятельно соблюдает основные требования гигиены питания. Называет блюда, которые потребляет. Умело пользуется столовыми приборами (ложкой, вилкой). Пережевывает пищу с закрытым ртом.

Прибегает к добрым и кротким словам, когда видит тех, которые нуждаются в сострадании. В повседневной жизни ребенок проявляет чуткость к слабым, сочувствует больным, инвалидам.

Поддерживает добрые взаимоотношения с детьми и взрослыми из своего окружения, иногда идет на контакт с чужими людьми, но остерегается их.

Работа с семьей что всегда было непростым делом, в последние годы усложнилась в условиях социальной и экономической нестабильности. Кризис в нашем государстве негативно влияет на психическое состояние значительной части родителей, которые больно переживают свою неспособность создать в семье условия, необходимые для физического воспитания и укрепления здоровья собственного ребенка.

И дело здесь не только в материально сложных условиях жизни.

Речь идет об очень низком уровне педагогической культуры большинства современных семей. Поэтому одной из важных задач дошкольного учреждения является содействие развитию и укреплению современных семей, обучение родителей тому, как воспитать ребенка здоровым и психически и физически развитым, как правильно подготовить его к жизни в обществе, как развить его творческие способности.

Основные направления взаимодействия с родителями:

- профилактическая, разъяснительная работа со всеми категориями родителей по вопросам валеологизации;

- выявление проблемных семей (анкетирование), коррекционная работа;

- защита прав ребенка.

Формы сотрудничества с родителями:

* Информация в родительских уголках, папках-передвижках;
* Консультации
* «Круглые столы» и дискуссии с участием специалистов (психологов, медиков и т.д.)
* Семинары-практикумы;
* Деловые игры и тренинги;
* «Дни открытых дверей"
* Совместные праздники и развлечения.
* «Школа отцовства"

3.1. Просмотр организованной деятельности интегрированного содержания валеологической направленности

Занятия с детьми среднего дошкольного возраста «Чтобы здоровыми расти-о здоровье надо заботиться.»

3.2. Анализ просмотренной формы работы

3.3. Деловая игра «Путешествие за здоровьем»

Цель: закрепить и уточнить знания педагогов относительно валеологического воспитания дошкольников.

Ход игры: уважаемые коллеги, предлагаю вам принять участие в деловой игре, которая называется «Путешествие за здоровьем». Путешествовать будем с вами на воздушных шарах. С помощью разрезанных картинок поделимся на две команды. Задача каждой команды состоит пройти нелегкий, но интересный путь и добраться до пункта назначения и получить знания о здоровье. на протяжении пяти минут командам необходимо выбрать капитана воздушного шарика, придумать название и девиз.

(Команды представляют свои имена)

Итак, воздушные шарики готовы отправиться в путешествие за «здоровьем». (Звучит музыкальная заставка)

1 остановка. «Разминка»

Продолжительность: 5 мин.

Оборудование: конверты с разрезанными пословицами о здоровье.

Ход игры: педагогам предлагается составить пословицы из предоставленных слов и объяснить их значение.

Команда №1

Если ребенок бегает и играет, то ему здоровье улыбается.

Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.

Команда № 2

Здоровая семья-здоровый ребенок.

Береги одежду, пока новая, а здоровье, пока мал.

2 остановка. Ассоциация «Валеология – это..»

Продолжительность: 5 мин.

Цель: активизировать знания педагогов по указанной теме; сформулировать определение понятия «валеология»

Оборудование: бумага формата А2, маркер.

Ход игры: на доске заглавными буквами записано слово «Валеология». Педагоги должны назвать ассоциации, связанные со словом «Валеология» (все высказывания фиксируют). Ведущий обобщает ассоциации вместе с педагогами.

3 остановка. Мозговой штурм

Продолжительность: 5 мин.

Цель: активизировать и сконцентрировать внимание, умственные усилия по указанной теме.

1. Главное сокровище жизни -....

2. Наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья человека в духовном, психическом, физическом и социальном плане-это

3. Предмет изучения валеологии - это

4. С какого возраста надо начинать валеологическое образование?

5. Основатель науки валеология -....

6. Формы работы по валеологическому воспитанию ……

4 остановка. "Рекламная пауза»

Продолжительность: 15мин.

Цель: закреплять основные понятия валеологического воспитания детей; развивать творчество, креативность педагогов.

Ход игри. Каждой команде предлагается придумать рекламу, которая бы содержала пропаганду здорового способа жизни.

5 остановка. Упражнение «Плюсы и минусы»

Продолжительность:10 мин.

Цель: способствовать выявлению факторов, влияющих на здоровье детей.

Оборудование: листы бумаги, маркеры.

Ход упражнения: одна команда записывает факторы, которые положительно влияют на здоровье детей, а вторая – отрицательно. Презентация ответов.

Ведущая. Поздравляю, каждая команда прибыла в пункт назначения. Вы были активными, креативными, компетентными, позитивными. Каждая из команд была достойным противником. Победила дружба. Осталось сделать шаг и мы с вами достигнем нашей цели. Мы сегодня разговаривали о здоровье, здоровом образе жизни, его факторах. Но от здоровья педагога тоже многое зависит. Есть много причин, которые разрушают наше здоровье. и одна из главных – это неумение противостоять стрессам. Один из методов преодоления стресса – есть мышечное расслабление (релаксация)

Упражнение «Море»

Закройте глаза, сядьте удобно, положите руки на колени ладонями к горе. Представьте себе берег моря, сделайте глубокий вдох, медленный выдох. Шумит морская волна, успокаивает и убаюкивает. Вы сидите на берегу моря, ноги касаются морские воды. Медленно сделайте вдох и выдох. Почувствуйте прохладу морской воды. С каждым выдохом вода медленно входит в вас, через ступни ног поднимается в гору по телу вплоть до талии, как прилив. А с каждым выдохом возвращается с горы вниз, как отлив. И вновь прилив-вдох, отлив-выдох... вашему телу приятно, спокойно. Вода очищает и очищает каждую частичку вашего тела как снаружи, так и изнутри. Вы чувствуете себя берегом моря, вы растворяетесь в песке, и вас омывает вода... вдох-прилив, выдох-отток. Вы слились с природой. Вы - часть природы. Вам хорошо и приятно чувствовать себя природой. Двигаясь в обратном направлении, на слове «один» откройте глаза (пять – четыре – три – два - один).

4.1. Презентация дидактических игр по валеологическому образованию дошкольников (Приложение 1)

4.2. Памятка «Рекомендации и советы воспитателям по формированию валеологического сознания дошкольников в условиях УДО" (Приложение 2)

4.3. Подведение итогов.

Игра-рефлексия " Знаю - не знаю – хочу узнать больше»

Продолжительность-5мин.

Ведущий предлагает педагогам встать в круг и считает, говоря: «Знала – не знала – хочу узнать больше». На ком из игроков остановится ведущий, тот и будет рассказывать, что нового ему удалось узнать в течение методического объединения, что больше всего заинтересовало, понравилось и тому подобное.

Ведущий благодарит за активную работу.

Приложение 1

Дидактические игры по формированию валеологического сознания для детей среднего дошкольного возраста

**Дидактическая игра «Мое лицо»**

Цель: учить познавать себя, свою индивидуальность; учить детей складывать лицо человека (используя различный материал); развивать мелкую моторику руки, тактильные чувства.

Оборудование: различный материал (пуговицы, поролон, разная бумага, нитки, ленты, палочки, пластилин и т. д.), шаблоны лица, зеркало для способа №2.

№ 1. Используя разные материалы (пуговицы, поролон, разную бумагу, нитки, ленты, палочки, пластилин и т.д.), дети составляют лицо человека.

№2. Дети рисуют свое лицо на шаблонах (предыдущая работа с зеркалом)

**Дидактическая игра «Грязнули»**

Цель: помочь детям запомнить ситуации, когда нужно мыть руки; демонстрация вариантов распространения бактерий и микробов от одного человека к другому.

Оборудование: мяч с нашитыми наклейками, наклейки «бактерии» и «микробы»

Детям раздаются «микробы» и «бактерии». По очереди бросают друг другу мяч, называют ситуации, когда микробы могут передаваться друг другу. После чего на мяч налепляют наклейку с микробом. В конце делается вывод, почему передали друг другу столько микробов, зачем надо мыть руки, что произойдет, если их не мыть?

**Дидактическая игра «Части тела»**

Цель: закрепить названия части тела человека, представления о значении различных его частей: руки-выполняют различные действия; ноги-идут, бегут, прыгают, глаз видит и т.д.; определять их местонахождение.

Оборудование: картонная модель человека, карточки с частями тела

Ход игры: к модели человека (ребенка) подбирают карточки с названиями частей тела. Назвать часть тела, ее назначение и определить местонахождение на теле человека.

**Дидактическая игра «Полезно-вредно»**

Цель: закрепить знания детей о корите и вреде различных продуктов питания.

Оборудование: изображение веселого и грустного человека (или две тарелки: красного и зеленого цветов); набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов. Например, жевательная резинка, чипсы, крекеры и т. д.

**Дидактическая игра «Здоровые зубки»**

Цель: продолжать формировать у детей культурно-гигиенические навыки, закрепить умение самостоятельно выполнять уход за зубами: частотность и последовательность процедуры, этапы ее проведения, разновидность действий чистки, правила полоскания ротовой полости, хранение зубной щеточки; устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу.

Оборудование: картинки с этапами проведения последовательности процедуры чистки зубов, шаблоны изображения веселого и грустного зубика, картинки с полезной и вредной пищей для зубов.

№1. Набор карточек с последовательностью чистки зубов. Дети выкладывают картинки поэтапно и последовательностью ухода за зубами.

№2. Набор карточек с полезной и вредной пищей для зубов.

**Дидактическая игра «Что можно кусать зубами?»**

Цель: воспитывать бережное и осторожное отношение к зубам.

Дети стоят в кругу, воспитатель называет разные слова (предметы, еду и т.д.). Дети говорят «да» и поднимают руки, если это можно кусать зубами, или говорят «нет» и приседают, если это нельзя кусать.

Например, камень, булка, конфета, пластилин, орех, печенье, бутерброд, дерево, пирожное, мыло, хлеб, колбасу, игрушки, пальцы, морковь и т. д.

**Дидактическая игра «Угадай вид спорта»**

Цель: закрепить знания детей о различных видах спорта.

Оборудование: карточки с изображениями атрибутов к каждому виду спорта.

Например, мяч, форма футболиста, ворота, футбольное поле-футболист

Лед, коньки-фигурист.

Дидактическая игра «Чтоб быть здоровым, я буду..»

Цель: закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.

Оборудование: сюжетные картинки с положительными и отрицательными факторами для здоровья человека

**Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»**

Цель: закрепить знания детей о пользовании индивидуальными предметами личной гигиены.

Оборудование: предметы личной гигиены (или картинки), мешочек.

№1. Аналог игры " Волшебный мешочек»

№2. Ребенок выбирает среди предложенных предметов, предметы личной гигиены.

**Дидактическая игра «Азбука настроения»**

Цель: закрепить умение детей различать и называть эмоциональное состояние сверстников, его влияние на здоровье; воспитывать желание иметь всегда хорошее настроение.

Оборудование: иллюстрированные картинки с изображением детей в разном настроении.

Дети отгадывают эмоцию по картинке, (или по показу ребенка), определяют позитивность или негативность ее для состояния здоровья.

**Дидактическая игра «Правила безопасности»**

Цель: закрепить правила обращения в окружающем для предупреждения травматизма.

Оборудование: сюжетные картинки

Аналогичные игры: «Правила поведения за столом», «Правила поведения на улице», «Опасные предметы», «Правила поведения в магазине» и тому подобное.

Приложение 2

Памятка для воспитателей «Рекомендации и советы воспитателям по формированию валеологического сознания дошкольников в условиях УДО»

1. Формирование валеологического мировоззрения должно проводиться постоянно, систематично, как на занятиях, так и в разных режимных процессах.

2. Очень хорошо, когда тема, рассматриваемая на занятии, логически завершается в играх и других видах деятельности, ежедневном постоянном общении взрослого и ребенка.

3. Каждый педагог подбирает материал, форму проведения в соответствии с уровнем знаний и особенностями детей.

4. Сведения об анатомическом строении органов и систем человеческого организма стоит предоставлять достаточно осторожно, чтобы не перегружать детей. Закрепить лишь те знания, которые доступны содействию дошкольника и помогают прийти к необходимым жизненным выводам относительно роли и потребности выполнения культурно-гигиенических навыков, определенных программами дошкольного воспитания.

5. Подборка сообщений по валеологическому образованию должна опираться на научно-обоснованные положения программы для дошкольников, исходя из тех требований, которые встают перед ребенком. Желательно избегать приемов сравнения человеческого организма с действиями машин, техники (сердце – двигатель, сосуды – трубы, клетки кожи – кирпичи и т.д.), как это иногда случается. Ведь впечатлительное детское воображение может легко перенести свойства неживой техники на человека и создать образ механической совершенства человеческого организма, в котором при необходимости можно заменить поврежденный или больной орган, как детали машины. А это может привести к самоуничтожению собственного здоровья, неосторожному обращению с собственным телом.

6. Обязательно детям среднего дошкольного возраста сообщать валеологические знания в игровой форме, используя для этого сказочных героев.