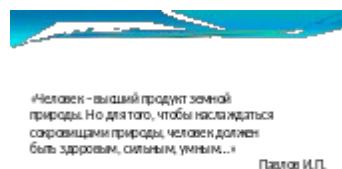


## «Формирование здоровьесберегающей компетентности на основе валеологических знаний»

*Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.*

*Как безжалостно порой человек относится к своему организму, загружая его стрессами, чрезмерными нагрузками. С ранних лет нам твердят о том, что тело - это помощник человека и тело нужно тренировать, загружать работой. Именно поэтому мы должны помочь нашим детям бережнее относиться к великому дару природы - здоровью, знать и любить свой организм и тело.*

### Слайд 1.



Дошкольный возраст – это сензитивный период развития, становление её базовых характеристик. Кроме того, в этом возрасте закладываются основа отношения человека к миру предметов, природы, миру людей, это благополучный период для формирования компетентностей дошкольника.

Одним из ключевых моментов деятельности ДОО является формирования у дошкольников физической, здоровьесберегающей компетентности – это сформированные двигательные навыки у детей, умение владеть своим телом, представление о здоровье и здоровом образе жизни.

### Слайд 2.



Этому способствует создание здоровьесберегающей среды в ДОО, использование здоровьесберегающих технологий.



В рамках реализации программы Радуга мы использовали следующие **методы и приемы** решающие задачи валеологии:

**Слайд 8. (схема методов и приёмов).**

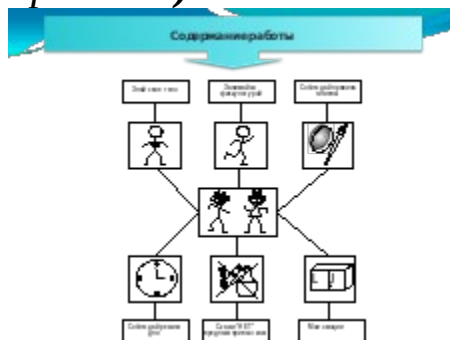


Ожидаемые результаты

- 1.Полученные ребенком знания и представления о себе, своём здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
- 2.Приобретенные навыки помогут осознано выбрать здоровый образ жизни.
- 3.Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Содержание моей работы состояла из блоков: знай свое тело; соблюдай правила гигиены; скажи «НЕТ» вредным привычкам; занимайся физкультурой, соблюдай режим дня; мои эмоции.

**Слайд 9. (содержание работы).**



**Слайд 10.**

Раскроем подробнее работу по каждому блоку.

### **1 блок: «Знай свое тело»**

Из цикла последовательных занятий по этому блоку дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.) Более полные представления у детей формируются на основе опытов и экспериментов.



## **2 блок: «Соблюдай правила гигиены»**

Особое внимание уделялось формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены, через использование дидактических и развивающих игр.

**Слайд 11.**



## **3 блок: «Скажи «НЕТ» вредным привычкам»**

В работе по данному блоку широко использовались психологические приемы; параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.

**Слайд 12.**



## **4 блок: «Занимайся физкультурой»**

Совместно с детьми выявлялась значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом.

**Слайд 13.**



### **5 блок: «Соблюдай режим дня»**

Работа была направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов. Также в данный блок были включены знания о правильном питании, т.к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском саду.

#### **Слайд 14.**



### **6 блок: «Мои эмоции»**

Дети получали представления о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основной целью этих занятий было повышение психоэмоциональной устойчивости.

#### **Слайд 15.**



Результаты итогового мониторинга за 2016–2017 учебный год показали сформированность валеологической и физической культуры у детей жизни 5-го года повысилась на 41%.

#### **Слайд 16. (результаты итогового мониторинга).**

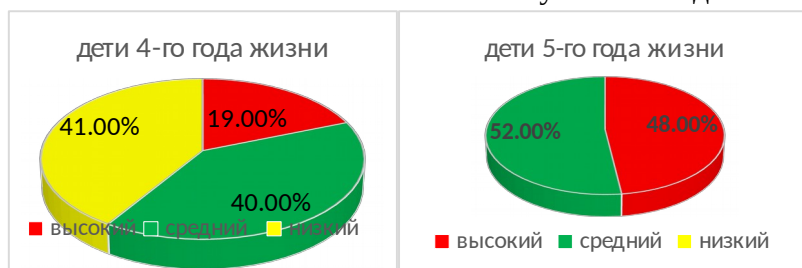
5-ый г.ж.

Высокий уровень - 48%

Средний уровень - 52%

Низкий уровень -

## Результаты мониторинга по валеологической компетентности на 2016 -2017 учебный год



Результаты мониторинга показывают повышения уровня валеологической компетентности.

*Как итог всей моей работы самостоятельная деятельность детей.*

### **Слайды 17, 18, 19.**

Дети самостоятельно применяют здоровьесберегающие знания, умения и навыки в решении игровых здоровьесберегающих (валеологических) задач. Самостоятельно находят правильный выход из сложившихся непредвиденных ситуаций. Таким образом, использование комплексного подхода в формировании здоровьесберегающей компетентности у воспитанников помогает успешно решать задачу формирования своей философии жизни, собственной философии здоровья.



И в заключение, я предлагаю Вам «Перечень развивающих и дидактических игр по валеологии».

## ***Развивающие и дидактические игры по валеологии для воспитателей:***

**«Как избежать неприятностей?» (3 части)** – игры знакомят детей с опасными ситуациями, которые могут встретиться им дома, во дворе, на улице, на воде, в лесу и на дороге. Учат избегать этих ситуаций. Развивают стремление беречь свою жизнь и здоровье. Воспитывают осторожность, ответственность.

**«Мальши – крепыши» (2 части)** – игры учат детей, как вести здоровый и подвижный образ жизни. Обращают внимание детей на то, что надо заниматься физкультурой, закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня.

**«Валеология или здоровый малыш» (2 части)** – игры обучают детей правилам личной гигиены, помогают запомнить, что полезно, а что вредно для их здоровья. Воспитывают правильное, бережное отношение к своему здоровью.

**«Аскорбинка и её друзья» (2 части)** – игры знакомят с основными витаминами и их полезными свойствами, развивают внимание, зрительную память, мелкую моторику рук, повышают общий интеллектуальный уровень.

**«Первая помощь»** - знакомит детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи и помогает им их выучить. Развивает умение предпринимать нужные действия в случае травм и дать понять, что часто эти действия могут спасти здоровье и жизнь человека. Формирует внимание, логическое мышление, память, связную речь. Обогащает словарный запас. Вызывает сочувствие и воспитывает желание помогать людям, попавшим в опасные для жизни ситуации.

**«Основы безопасности» (на природе, в доме)** – игры обучают детей безопасному поведению на природе во все сезоны года; безопасному поведению у окна, на балконе, в кухне, ванной, комнате и коридоре. На примере шалостей и озорства зверюшек, дети осваивают правила поведения у водоёмов и железной дороги, на горке, катке, в лесу, в лодке и на пляже; осваивают правила обращения с газовой плитой, электроприборами, бытовой химией и лекарственными средствами.

**«Полезные привычки»** - знакомит детей с полезными привычками, которые помогут ребёнку сохранить своё здоровье.

**«Я – спортсмен» (3 части)** – игры знакомят детей с командными видами спорта, развивают внимание, ассоциативное мышление.

**«Наши чувства и эмоции»** - игра знакомит с эмоциональным миром людей, учит улавливать едва заметную улыбку, чувствовать раздражение собеседника, сдерживать обиду или разделять радость с другом.