**Тема: «Восемь правил и восемь друзей здоровья» *(на основе валеоигрушек)***

***МБДОУ «Детский сад***

***общеразвивающего вида***

***№ 195», г.Иваново,***

 ***старший воспитатель***

***Морозова Светлана Геннадьевна***

Валеоигрушки (от лат. «быть здоровым) – игрушки, которые являются инновационным педагогическим средством формирования здорового образа жизни у дошкольников на основе 8-ми правил ЗОЖ, которым дети следуют в повседневной жизнедеятельности.

**Цель работы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

* организация рационального режима дня;
* создание условий, обеспечивающих оптимальный двигательный режим;
* полноценное питание;
* эмоциональное благополучие детей;
* благоприятная гигиеническая обстановка;
* осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;

оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

 Имена этих кукол говорят сами за себя: «Распорядилкин» (соблюдение режима дня), «Закалялкин» (закаливание), «Невредилкин» (отказ от вредных привычек), «Умывалкин» (личная гигиена), «Общалкин» (межличностное общение), «Настроелкин» (поддержка хорошего настроения), «Питалкин» (правильное питание), «Движелкин» (двигательная активность).

 Учебное пособие содержит беседы с детьми, советы в стихотворной форме, которые сопровождаются учебными картинками-раскрасками.

Формы работы с валеоигрушками

1. Познавательные беседы, занятия.
2. Игры: дидактические, настольные, сюжетно-ролевые, спортивные подвижные.
3. Практические упражнения, игры-тренинги, турниры, мастер-классы, турпоходы, экскурсии и т.д.

**Познавательные беседы, занятия**

Цель: выявить у детей имеющийся у них опыт, и тем самым создать интерес к предстоящему виду деятельности.

Задачи: подготовка дошкольников к получению новых знаний, это позволяет детям сравнивать новые знания с уже имеющимися, накопление нового жизненного опыта в ходе получения новых знаний.

Все это даёт дошкольникам новые знания об окружающем мире.

Участие в беседе прививает ряд полезных навыков и умений: слушать друг друга, не перебивать, дополнять, но не повторять то, что уже было сказано, тактично и доброжелательно оценивать высказывания. беседа используется как важное средство коллективного общения детей. И задача педагога так построить беседу, чтобы опыт каждого ребенка стал достоянием всего коллектива.

Беседа: «В гостях у Общалкина» - воспитывать у детей внимательность, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки.

Занятие: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» с «Другом здоровья Закалялкин» - познакомить детей с эффективным средством укрепления здоровья – закаливанием.

Итоговое занятие «Восемь друзей здоровья» - закреплять и обобщать представления детей о здоровом образе жизни, учить детей отгадывать загадки о ЗОЖ; создать атмосферу радостного настроения.

Игровые занятия (по 10-12 минут) организуются с детьми 1-2 раза в неделю (в соотв. с СанПиН). Педагоги используют куклы (говорящие), книжки-раскраски, короткие стихи, которые легко запоминаются детьми, предметные и сюжетные картинки. В учебно-методическом пособии разработаны карты занятий валеокурса

**Игры: дидактические, настольные, сюжетно-ролевые,**

**спортивные, подвижные**

Игра превращает скучную, рутинную работу в увлеченную, занимательную деятельность. Именно в играх дошкольники воспроизводят всё то, что они видят вокруг себя в жизни и деятельности взрослых в том числе.

Игра - ведущий и самый любимый вид деятельности дошкольников, многие игры несут в себе валеологическую направленность. Разработанные на основе музыкальных и подвижных игр, они носят интегрированный характер и способствуют закреплению валеологических представлений, формированию мотивации здорового образа жизни.

Наиболее эффективным способом всестороннего физического развития дошкольников является организованная игровая активность, предполагающая физические нагрузки (соревнования, спортивные и подвижные игры, досуги, развлечения).

Спортивный досуг «Наш друг Движелкин» - удовлетворить потребность детей в двигательной активности; вызвать желание совершенствовать свое физическое развитие.

День здоровья с Питалкиным - вызвать у детей радостное, бодрое настроение; воспитывать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой; вести здоровый образ жизни; правильно питаться.

**Практические упражнения, игры-тренинги, турниры, мастер-классы, турпоходы, экскурсии и т.д.**

Цель: формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, чувства ценности других и самоценности, чувства ответственности за свою жизнь; формирование потребности здорового образа жизни.

Игра-тренинг: «Угадай, какое настроение?» - поддерживать хорошее настроение. Учить понимать эмоции других людей, выражать собственные эмоции и чувства.

Игра-тренинг: «Готовимся в поход с Невредилкиным» - развивать навыки защиты от вредных привычек для укрепления здоровья, знакомство с правилами поведения в природе (лекарственные травы, съедобные и ядовитые грибы и ягоды и т.д.).

**План работы по формированию ЗОЖ с валеоигрушками**

 (пример для средней группы)

**Сентябрь:** Вводное занятие: «Что такое здоровье?», беседа: «Культурно-гигиенические навыки».

Практические упражнения: «Умывалкин - чистюля» (кукла-здоровья).

Цель и задачи работы: формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук, приучать детей следить за своим внешним видом; закреплять умение пользоваться расческой; вызвать желание всегда быть опрятным, аккуратным.

**Октябрь:** «Неделя здоровья» - Спортивный досуг «Наш друг Движелкин» (кукла-здоровья).

Цель и задачи работы: удовлетворить потребность детей в двигательной активности; вызвать желание совершенствовать свое физическое развитие.

**Ноябрь**: (время простудных заболеваний) Беседа: «В гостях у Общалкина» (кукла-здоровья).

Цель и задачи работы: воспитывать у детей внимательность, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки.

**Декабрь:** «Спорт – это здоровье»

Игра-тренинг: «Угадай, какое настроение?» (кукла-здоровья Настроелкин).Игры на развитие эмоций («Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» Крюкова С.В., Слободяник Н.П.)

Цель и задачи работы: всегда поддерживать хорошее настроение. Учить понимать эмоции других людей, выражать собственные эмоции и чувства.

**Январь:** Занятие: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» с «Другом здоровья Закалялкин» (кукла здоровья).

Цель и задачи работы: познакомить детей с эффективным средством укрепления здоровья – закаливанием; вести здоровый образ жизни – заниматься физкультурой, закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня.

**Февраль:** Практическое упражнение: «Распорядок дня соблюдай и здоровье укрепляй» (кукла здоровья Распоряделкин).

Цель и задачи работы: сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим для сохранения и укрепления здоровья.

**Март:** Игра-тренинг: «Готовимся в поход с Невредилкиным» (кукла здоровья).

Цель и задачи работы: развивать навыки защиты от вредных привычек для укрепления здоровья, знакомство с правилами поведения в природе (лекарственные травы, съедобные и ядовитые грибы и ягоды и т.д.).

**Апрель:** «Неделя здоровья», День здоровья с Питалкиным (кукла здоровья).

Цель и задачи работы: вызвать у детей радостное, бодрое настроение; воспитывать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой; вести здоровый образ жизни; правильно питаться.

**Май:** Итоговое занятие «Восемь друзей здоровья» (куклы здоровья).

Цель и задачи работы: закреплять и обобщать представления детей о здоровом образе жизни, учить детей отгадывать загадки о ЗОЖ; создать атмосферу радостного настроения.

**Результаты работы с валеоигрушками**

 В результате проделанной работы у детей формируется мотивация к ведению здорового образа жизни (ценностям ЗОЖ), повышается грамотность в вопросах укрепления и сохранения здоровья и приобретается готовность проявлять в реальном мире, в повседневной жизнедеятельности способы соблюдения правил ЗОЖ на основе собственных усилий.

У детей формируется и развивается:

- мотивация к ведению здорового образа жизни (ценностям ЗОЖ);

* повышается грамотность в вопросах укрепления и сохранения здоровья;
* приобретается готовность проявлять в реальном мире, в повседневной жизнедеятельности способы соблюдения правил ЗОЖ на основе собственных усилий;
* развивается эмоциональная сфера, речь, мышление, внимание, контроль за результатом своей деятельности;
* развиваются навыки взаимодействия с окружающими предметами, их свойствами и назначением, игровая деятельность;
* развиваются навыки коммуникации, наблюдения, подражания, моторные навыки.

 Данное пособие обеспечивает комплексный подход к решению задач дошкольного образования и воспитания.

***Друг здоровья Распоряделкин***

Соблюдение режима дня позволяет укреплять и сохранять здоровье, проводить занятия, игры, когда много энергии. А когда приходит время восстановить силы, то необходимо принимать пищу, отдыхать.

Формы работы с детьми:

* ежедневное проведение утренней зарядки (в теплое время года на улице), бодрящей гимнастики (после сна);
* присутствие куклы в
* режимных моментах (умывание, прием питания, занятия, свободные игры детей, сон, игры и т.д.)
* проведение спортивных праздников, досуг, соревнований в помещении и на улице.

***Друг здоровья Закалялкин***

Для укрепления и сохранения здоровья необходимо регулярное закаливание организма. Закаливание – это водные процедуры, а также прием воздушных и солнечных ванн. Применять закаливание надо круглый год.

Формы работы с детьми:

* «тропа здоровья» (босохождение);
* проведение физкультурных занятий ( в помещении и на улице);
* комплексные и тематические занятия;
* дидактические и подвижные игры;
* практические упражнения (формирование навыков).

***Друг здоровья Невредилкин***

Одним из правил здорового образа жизни является отсутствие вредных привычек. От вредных привычек ухудшается здоровье, а некоторые из них могут нанести непоправимый след в жизни.

Формы работы с детьми:

* выполнение заданий и практических упражнений на станциях образовательного терренкура «Туристята», «Поляна сказок», «Всезнайки», «Крепыши»;
* использование загадок, песенок, потешек, стишков о здоровье, предметов личной гигиены и т.д.
* дидактические игры по правилам поведения в природе: «Съедобное-не съедобное», «Вредно- полезно», «Хорошо-плохо»
* чтение произведений художественной литературы Г.Остер «Вредные советы», В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо» и т.д.

***Друг здоровья Умывалкин***

Личная гигиена – одно из правил ЗОЖ. Несоблюдение личной гигиены ухудшает здоровья.

Формы работы с детьми:

* комплексные и тематические занятия;
* практические упражнения;
* дидактические, сюжетно-ролевые игры;
* чтение художественной литературы.

***Друг здоровья Общалкин***

Одним из правил здорового образа жизни – общение. Основой общения является вежливость. От отсутствия вежливости, от неумения правильно общаться, от произнесения плохих слов возникают обиды, ссоры, злость и ухудшается здоровье. В общении необходимо употреблять ласковые, одобрительные слова.

Формы работы с детьми:

* тематические занятия, беседы;
* дидактические, сюжетно-ролевые, спортивные игры;
* турниры, мастер-классы, тренинги, турпоходы.

***Друг здоровья Настроелкин***

Поддержка хорошего настроения – одно из правил здорового образа жизни.

Поддержка хорошего настроения через получение положительных эмоций, а также снижение плохих эмоций. Что способствует улучшению и укреплению здоровья.

Формы работы с детьми:

* музыкальные занятия, праздники, утренники;
* тематические занятия в форме музыкальной гостиной;
* театрализованные игры, драматизация произведений;
* спортивные, подвижные игры (досуги, развлечения);
* экскурсии и турпоходы;
* игры-прыгалки (лабиринты) на улице.

******

***Друг здоровья Питалкин***

Правильное питание – одно из правил здорового образа жизни. Чтобы укреплять здоровье необходимо правильно питаться, употребляя пищу богатую полезными продуктами, которые необходимы для роста и развития каждого ребенка, а также не употреблять вредные продукты.

Формы работы с детьми:

* комплексные занятия, тематические беседы и практические упражнения;
* дидактические настольные и подвижные игры («Съедобное-несъедобное», «Варим суп – компот», «Фрукты-овощи», «Где живут витамины», «Витамины и я – верные друзья», «Найди отгадку» и т д.)
* загадки (овощи, фрукты, продукты питания, разные блюда и т.д.)

***Друг здоровья Движелкин***

Одним из правил здорового образа жизни – является двигательная активность. Для укрепления и сохранения здоровья детям необходимо заниматься физкультурой.

Формы работы с детьми:

* утренняя и бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз (ежедневно);
* проведение Дня здоровья (7 апреля) и «Недели здоровья» 2 раза в год (октябрь, апрель);
* подвижные игры, спортивные праздники, развлечения, досуги, соревнования и т.д.;
* самостоятельная двигательная деятельность детей;
* участие в городских спортивных соревнованиях «Малышок».

***В результате освоения валеокурса ребенок умеет:***

* рассказывать (3-4 предложения) о здоровье и каждом из восьми правил ЗОЖ, их значимости;
* применять способы (не менее 2-3 способов) соблюдения каждого их восьми правил ЗОЖ на основе собственных усилий.

**Спасибо за внимание!**