

Формирование валеологической компетентности у дошкольников в процессе детской деятельности



Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух".

Самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. Воспитание культуры здорового образа жизни следует начинать как можно раньше, чтобы дети уже с малых лет осознавали ценность хорошего самочувствия.

С этой целью в нашей группе «Крепыши» активно вводятся здоровьесберегающие технологии, которые направлены

на

формирование валеологической компетентности у дошкольников. Каждое утро мы начинаем с веселой и полезной гимнастики. Цель утренней гимнастики – создание эмоционально - благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.



В систематической работе с детьми по формированию основ здорового образа жизни используются различные



формы работы, это и образовательная деятельность, режимные моменты, досуги, спортивные соревнования и др. В работе с детьми по сохранению здоровья используются здоровьесберегающие технологии не только во время образовательной деятельности, но и в течение дня: динамические паузы, дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, музыкотерапия, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, различные виды самомассажа, динамические паузы, физкультминутки и игры средней и малой подвижности. Все это позволяет детям чередовать различные виды деятельности, снимать нервную и физическую нагрузки, способствует созданию благоприятного эмоционального настроения.



Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной активности, овладение детей подвижными играми. Наши ежедневные прогулки проходят очень активно, проводятся подвижные игры, которые включают в себя активный бег и выполнение разнообразных видов движений: метание, лазанье, прыжки и т.п.

С детьми регулярно проводятся беседы «Сбереги свое здоровье», «Соблюдай режим дня», «Полезные продукты», «Помоги себе сам», «Вредные привычки» и др, проводятся дидактические игры «Тело человека», «Вредно-полезно», «Виды спорта», «Мое настроение» и др.



В результате организованной работы по формированию здорового образа жизни у детей сформировались определенные навыки и умения в соблюдении правил личной гигиены, правильная осанка, знание и понимание основ здорового образа жизни, желание быть здоровыми, заниматься физкультурой и спортом.

Мы продолжаем работу в этом направлении, будем и дальше расширять знания детей и родителей о здоровом образе жизни. Ведь здоровье детей в наших руках.

воспитатель группы «Крепыши»

Рожина Мария Емельяновна, 22.12.2021.