****

**Муниципальный этап всероссийского профессионального**

**конкурса**

*«****Воспитатель года России– 2019»***

**Мастер- класс по проблеме « Валеологическое образование детей дошкольного возраста как средство воспитания здорового образа жизни».**

Погорелова Наталья Викторовна

*воспитатель первой квалификационной категории*

муниципального дошкольного образовательного учреждения

детский сад №11 «Колосок»

356018 Ставропольский край

Новоалександровский городской округ

п. Темижбекский, ул. Кооперативная, д.19

Рабочая электронная почта: [det.sad2012@mail.com](mailto:det.sad2012@mail.com)

Адрес сайта ДОУ в интернете: [www.detsad-kolosok11.ru](file:///C:\Users\777\Desktop\на%20сайт\%20www.detsad-kolosok11.ru)

**Добрый день уважаемые члены жюри, участники мастер - класса.**

Разрешите представить Вам мастер- класс по проблеме **«** Валеологическое образование детей дошкольного возраста как средство воспитания здорового образа жизни».

**Цель мастер класса:** повысить профессиональный уровень педагогов о валеологическом образовании, дать представление о том, что такое валеология, здоровый образ жизни;

задачи:

1Вызвать у участников мастер-класса интерес к валеологическому воспитанию.

2.Подробно рассмотреть образовательную область «Безопасность» раздел «Бережем свое здоровье».

3.Развивать творческую активность педагогической группы

**Уважаемые коллеги!** На современном этапе развития общества выявлены тенденции к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и, в частности, в Белгородской области, поэтому нет необходимости убеждать кого- либо в актуальности проблемы здоровья.

Состояние здоровья детского населения в целом по России характеризуется как национальная катастрофа. По данным Министерства здравоохранения РФ лишь 10- 14% детей практически здоровы, около 50 % имеют функциональные отклонения, 35- 40 % - хронические заболевания. А здоровье детей дошкольного возраста в настоящее время вызывает большие опасения. У детей все чаще отмечаются значительные распространенность и выраженность нервно - психических нарушений, утомляемость, более низкая сопротивляемость организма. С каждым годом чаще фиксируется количество детей со сниженным функциональным резервом, дефицитом массы тела, хроническими патологиями, выше уровень агрессивности и конфликтности. В последнее время к числу приоритетных, разрушающих здоровье детей, помимо прочих, ученые относят пассивность семьи в вопросах сохранения здоровья ее членов, нерациональное питание, стрессовые ситуации в окружении детей (алкоголизацию, курение, наркоманию), недостаточную активность медицинских служб.

**Таким образом**, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной.

Введение в массовое обращение термина «валеология» вызвано стремлением людей к сохранению своего здоровья в условиях безответственно разрушаемой природной среды, снижением доступности квалифицированной медицинской помощи широким слоям населения, ростом статистических показателей заболеваемости, негативными тенденциями демографического состояния России, низкой культуры здоровья.

**«Валео»** в переводе с латинского означает «сильный», «второе значение этого слова - «здоровый», «логос» - наука.

Предметом изучения при обучении детей основам валеологии является собственное тело ребенка. Дети получают научно обоснованные ****знания о своем организме: функциях, возрастных и половых особенностях, возможностях, условиях сохранения и укрепления здоровья.

Что же такое здоровье? Ошибочным считается тот факт, что при отсутствии болезней или физических дефектов человека считают здоровым.

**Здоровье** - сложное биосоциальное явление, представляющее собой «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

**Уважаемые коллеги?** Как Вы считаете, нужно ли рассказывать ребенку - дошкольнику, о том, как устроен его организм?

- Да, нужно, но не нужно читать ребенку курс по анатомии, а необходимо дать ребенку первоначальные представления об устройстве организма, научить его осознанно заботиться о своем здоровье, бережно к нему относиться к себе, соблюдать гигиену.

**Итак, тема «Как устроен мой организм»**

- Тело человека устроено таким образом, чтобы он мог устойчиво держаться на ногах. Его голова может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему человек видит, что происходит вокруг. На голове рас­положены глаза, которыми человек видит, уши, которыми он слышит, нос, с помощью которого человек ощущает запахи, язык во рту, с помощью которого он чувствует вкус пищи.

У человека ловкие и гибкие руки; кисти рук заканчиваются пятью пальцами, которыми удобно держать карандаш, ложку, расческу и мно­гое другое. Ноги человека — длинные и крепкие, они удерживают и передвигают тело; заканчиваются ноги ступнями — для лучшей опоры.

Внутри грудной клетки, защищенной ребрами, расположен заме­чательный орган, который помогает нам жить, — сердце. Приложи руку к левой стороне груди и послушай, как оно бьется. Сердце че­ловека невелико, размером чуть больше его кулака. Оно все время сжимается и разжимается, не останавливаясь ни на минуту. Все остальные органы человеческого тела работают то активнее, то медлен­нее, а иногда вообще отдыхают.

Подумай, какие органы отдыхают и когда? (Глаза, уши, когда чело­век спит.)

Сердце трудится, не переставая как мотор или насос, перегоняя кровь. Наше тело пронизано густой сетью сосудов — трубочек, по ним кровь разносит по всему телу полезные вещества, необходимые для питания организма, а значит, и для жизни. Когда человек устает, его телу надо больше энергии и биение сердца ускоряется. Когда человек спокоен или отдыхает, ему требуется меньше энергии и сердце тоже может отдохнуть и биться помедленнее.

Если ты только что бегал, как будет биться твое сердце? А как оно бьется после сна?

Сердце — очень важный орган. Его нужно беречь и укреплять. Игры, прогулки, работа на свежем воздухе, занятия физкультурой, катание на коньках, плавание, утренняя гимнастика, ходьба и бег укрепляют сердце.

Уважаемые участники мастер- класса ответьте на вопросы.

**Вопросы и задания**

* Почему руки называют первыми помощниками человека?
* Наше тело хрупкое или прочное? Почему его нужно беречь?
* От чего нужно беречь глаза (уши, нос)?
* Вспомни и перечисли правила, которые надо соблюдать, чтобы не болеть. (Мыть руки, умываться и чистить зубы, содержать свои вещи в чистоте и др.)

Вашему вниманию на экране представлены игры, которые рекомендую использовать при изучении организма.

**Игры**

Настольно-печатные игры: «Предметы гигиены», «Гигиена и здо­ровье», «Пирамида здоровья».

Дидактические

подвижные

Предлагаю следующую тему **«Соблюдаем режим дня»** для рассмотрения.

О чем рассказать ребенку.

* Знаешь ли ты, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее рас­писание и страдает, если этот порядок нарушается. Например, ты за­игрался и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начи­нает беспокоить в животе, посасывать в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Или вечером ты рассматриваешь интересную книжку и вдруг зеваешь, глаза начинают слипаться. Это организм сообщает, что он устал и пора спать.

В природе все повторяется в определенной последовательности, как и в режиме дня. Растения и животные приспосабливаются к сме­не времени суток и года. Ночью все живое спит: не поют и налета­ют птицы, некоторые цветы закрываются на ночь, а утром снова распускаются

Человек тоже реагирует на изменения окружающей среды. Его «внутренние часы» (биоритмы) подсказывают, в какое время можно потрудиться, а когда необходимо отдохнуть, поесть, чтобы восстановить силы. Если их не послушаться, можно заболеть, так как организм ослабнет и не сможет бороться с различными инфекциями. Вот по­чему очень важно соблюдать режим дня.

**Вопросы и задания**

* Расскажи о своем режиме дня, отвечая на вопросы.
* В какое время ты утром просыпаешься? Что делаешь? (Зарядка, умывание, завтрак, одевание.)
* В какое время ты завтракаешь, обедаешь, полдничаешь, ужинаешь?
* Перечисли основные блюда, которые ты ешь на завтрак, на обед и ужин.
* В какие игры во время прогулки ты играешь со своими друзьями?
* Что необходимо делать перед сном?
* В какое время ты ложишься спать?
* Расскажи о том, что такое режим дня и для чего он нужен.

**Представляю следующую тему «Бережем свое здоровье****».**

Для формирования здорового образа жизни необходимо рассказывать ребенку о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения о лекарствах и болезнях. Однажды переболев, ребенок научится срав­нивать состояние здорового и больного человека. А вот о множестве причин, которые приводят к болезням, и о том, как избегать болезней, ему надо рассказать. Бывает нелегко убедить ребенка - мыть руки перед едой, не брать в рот сосульки, не есть снег, не сидеть долго за компью­терными играми или перед телевизором и т.д. Дошкольнику сложно осознать связь между болезнью и ее причинами, но научить ребенка заботиться о своем организме, не вредить ему крайне важно.

Полезно познакомить ребенка с профессией врача, рассказать о том, как врач помогает людям стать здоровыми.

О чем рассказать ребенку

* Тебе, наверное, приходилось слышать, как взрослые говорят: «Врачи — наши друзья». Объясни это выражение.

А теперь познакомься: это доктор Неболейко. (Показ иллюстрации.) Он лечит людей и много знает о болезнях. С помощью микроскопа (увеличительного прибора) он изучает мельчайшие организмы, которые не видны человеческому глазу — микробы. С помощью микроскопа в капле грязной воды можно увидеть множество микробов. Если выпить такую воду, можно заболеть. Микробы опасны тем, что находятся пов­семестно и, попадая в организм человека, могут вызвать болезни.

Но, к счастью, наш организм способен оградить себя от этого. **Во - первых**, все наше тело покрыто кожей, Кожа защищает тело от внешних воздействий. Очень много микробов скапливается на наших руках ведь ими мы касаемся разных предметов на улице, в местах, где много народу, гладим наших питомцев — животных, общаясь с ними.

**Запомни правила доктора Неболейко:**

* не тереть глаза грязными руками;
* не брать пальцы в рот;
* придя домой с улицы, мыть руки;
* мыть руки перед едой.

**Во-вторых,** организм человека обладает защитным механизмом и способен сопротивляться различным инфекциям. Это свойство организ­ма называется «иммунитет». Но у слабого организма и иммунитет слабый.

Для укрепления иммунитета выполняй правила доктора Неболейко:

* соблюдай режим дня;
* соблюдай гигиену, содержи вещи и свою комнату в чистоте и порядке;
* закаляйся: принимай воздушные и солнечные ванны, летом купай­ся в реке, озере, море; занимайся гимнастикой; принимай душ и т. д.

**В-третьих**, человек сам должен заботиться о своем здоровье. Доктор Неболейко предупреждает: при кашле и чихании изо рта человека вылетают мельчайшие частички слюны. Больной гриппом человек выделяет с кашлем и чиханием вирус (источник болезни), который передается по воздуху. Вот почему при контактах с больным нужно носить гигиеническую маску, чтобы не заразиться.

**А теперь уважаемые коллеги ответьте на мои вопросы, помните, что вы дети. Вопросы и задания**

* ****Тебе приходилось быть на приеме у врача? Расскажи об этом. Где работает врач? (В поликлинике, в больнице.) Как выглядит врач, во что одевается? Как он тебя осматривал, лечил? Какими медицински­ми инструментами пользовался?

Подумай и ответь на вопросы.

* Почему нельзя есть грязными руками?
* Почему при кашле или чихании надо пользоваться платком или отворачиваться в сторону от тех, кто находится рядом?
* Почему мух называют разносчиками болезней?
* Можно ли пить воду из водоема?

Каждый врач имеет свою специализацию.

**Продолжи предложения:**

* Врача, который лечит простудные заболевания, заболевание сердца и других внутренних органов, называют... (терапевт).
* Врача, который лечит ушибы, переломы, делает операции, на­зывают... (хирург).
* Врача, который лечит заболевания глаз, называют... (окулист).
* Врача, который лечит заболевания ушей, горла, носа называют... (лор).

**Уважаемые коллеги!** Вы познакомились с частью раздела «Бережем свое здоровье» ОО «Безопасность». Данная область рассматривает еще такие вопросы как « О правильном питании и пользе витаминов», «Правила первой помощи», «Врачебная помощь».

**Но мы переходим к методам валеологического воспитания дошкольников, которые представлены на слайдах.**

Словесные методы обучения:

- рассказ педагога – создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, правилах гигиены, законах природы;

- беседа – уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация; развитие умения участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредотачивать умственные силы;

- чтение художественного произведения – расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию.

Я прошу Вас добавить слово:

Оля весело бежит

К речке по дорожке.

А для этого нужны

Нашей Оле …(Ножки).

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки.

А для этого нужны

Нашей Оле…(ушки)

Оля смотрит на кота,

На картинки - сказки.

А для этого нужны

Нашей Оле … (глазки)

И т.д.

**Загадки:**

****По утрам и вечерам

Чистит зубы пастой нам (зубная щетка)

Лег в карман и караулит,

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос (носовой платок)

**Наглядные методы обучения:**

- наблюдение – формирование основного содержания знаний детей об органах, их функциях, гигиене; развитие мышления, речи;

- рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем; демонстрация слайдов, кинофильмов, мультимедийных презентаций.

**Уважаемые коллеги**! Предлагаю вам игру «Зеркало», в которой Вам необходимо обвести рисунки тех частей тела, которые относятся к голове, телу.

**Игра «Зеркало»**

**Практические методы обучения:**

1. упражнения – многократное повторение умственных и практических действий;

2. элементарные опыты: рассматривание кожи под микроскопом

- физиологические – преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин;

**Уважаемые коллеги**! Игровой метод - основной метод для валеологического оборазования дошкольников. Хочу отметить, что овладение знаниями через игру стало для нас главным условием работы. В повседневной жизни для самостоятельной деятельности детям предлагала дидактические игры на закрепление пройденного материала, создавала игровые и проблемные ситуации. В дидактической игре «Назови и покажи» мы называли какое – то действие, а дети называли соответствующий орган и показывали его.

Целью игры «Умею - не умею» было акцентировать внимание детей на умениях и физических возможностях своего организма. При помощи серии дидактических игр детей подводили к мысли о том, что организму для здоровья необходимы разные полезные продукты и витамины. Такие игры, как «Полезно – неполезно», «Составь меню», «Чудесный мешочек», Красный - синий», «Разложи правильно!»

**Предлагаю вам игру «Умею - не умею» для этого попрошу подойти ко мне.**

**Цель:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностяхсвоего организма; воспитывать чувства собственного достоинства.

Играешь с участниками мастер- класса.

Любимая игра моих дошколят «Рисунок на спине»

Цель: развивать кожную чувствительность и способность различать тактильный образ.

Предлагаю стать парами.

****

Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам некоторые работы с детьми дошкольного возраста по валеологическому образованию.

Предлагаю Вам представить методы и приемы, которые эффективны при организации образовательной деятельности «Безопасность» ( наглядный , словесный, практический) А какого метода здесь не достает ( игрового)

Какие игры вы можете использовать в своей работе по данной проблеме?

У вас на столе лежат изображения помогающих быть здоровым, выберите те, которые вы считаете необходимыми и наклейте на лист. ( песня про здоровье)

Защита картины.

1. **Рефлексия.**

Наш мастер- класс подошел к концу.

- На сегодняшнем мастер- классе я узнала……….

-Я поняла, что ……………..

Я себя взяла……………..

На память о мастер – классе дарю вам памятки «Берегите свое здоровье»

- А  в  заключение  познакомьтесь  с  самым  лучшим  рецептoм  здоровья  и  счастья:

Возьмите  чашу  терпения, влейте  в  нее  полное  сердце  любви, добавьте  2 горсти  щедрости, посыпьте  добротой, плесните  немного  юмора  и  добавьте  как  можно  больше  веры. Все  это  хорошо  перемешайте. Намажьте  на  кусок  отпущенной  вам  жизни  и  предлагайте  каждому, кого   встретите  на  своем  пути.

- Мне хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание.