«**Валеологическое воспитание дошкольников средствами художественной литературы**»

В последнее время уровень здоровья **детей** стал значительно снижаться. Увеличилось количество **детей**с врожденными патологиями, с физическими отклонениями, рост простудных и инфекционных заболеваний.

Такие ухудшения здоровья происходят по ряду причин:

- упадок моральных устоев семьи *(разводы, алкоголизм, наркомания, убийства и т. д.)*;

-снижение социального благополучия (малообеспеченные семьи, неполные семьи, безработица, проблемы с жильем и т. д.);

-плохая экология (загрязнения почвы, воды, воздуха, уничтожение зеленого пояса, испытание разного вида оружия в военных и мирных целях и т. д.).

Однако данные физического состояния **детей свидетельствуют**, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

По мнению ученых, необходимо обратить внимание на детский период жизни, т. к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

**Воспитать** здорового и полноценного человека – самая главная задача общества. Давая знания детям о здоровье, здоровом образе жизни, оберегая их от эмоционального или физического перенапряжения, а также качественно выстроив сеть занятий по **валеологии можно добиться у детей** желание вести здоровый образ жизни. В дошкольном возрасте у **детей** активно развиваются психологические процессы через **валеологическое воспитание**, формируется память произвольное внимание, воображение, появляются новые чувства; забота, бережливость, ответственность и т. д. Дети учатся управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающим, следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму. Негативно относится к вредным привычкам. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи **воспитания у детей** мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

**Валеология** – это наука о здоровье. Качественно разработанные занятия по **валеологии**в детском саду помогут в будущем ребенку поддерживать свое здоровье, не попасть в жизненно опасные ситуации. Дети на занятиях по **валеологии** расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуациях опасных для здоровья и жизни, приобретают навыками личной гигиены, речевого общения, культуры досуга. Ребенок учится относиться к другим как к самому себе.

**Валеология** – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья. Термин "**валеология**" происходит от латинских слов "**вале**", что означает "быть здоровым" и "логос" - "наука". Таким образом, **валеология - наука о здоровье**. Древние римлянине часто поздравляли друг друга словом **"вале!"** - "будь здоровым".

**Валеология** как наука возникла не так давно, "отцом" современной **валеологии** называют русского ученого И. И. Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей.

Применительно к дошкольному образованию, **валеология** ставит своей целью обучение **детей** основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Именно **педагогическая валеология изучает вопросы воспитательной** и образовательной работы по сохранению и укреплению здоровья **детей**, а также знакомит **детей**с азами анатомии и строения тела человека.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

Вокруг **детей** с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-**воспитательную среду**, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями**валеологического характера**. Это приведет к формированию потребности вести здорового образа жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Зачастую у **детей** отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят.

Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Мероприятия которые должны проводиться в детском саду для укрепления здоровья **детей**: соблюдение личной гигиены; рациональное питание; закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, босохождение, массажная дорожка, контрастные ванны для ног, соблюдение температурного и водного режима, проветривание помещений, прогулка, дыхательная гимнастика, точечный массаж; соблюдение режима дня; витаминизация *(витамин С, напитки из трав и ягод)*; профилактика простудных заболеваний; очистка воздуха от пыли и микроорганизмов люстрой Чижевского; создание условий для двигательной активности; утренняя гимнастика, физкультурные занятия; оптимальное сочетание занятий и отдыха; проведение игрового модуля по **валеологии.**

В дошкольном возрасте маленький читатель делает первые шаги в мир большой **литературы и поэтому**, книга должна как можно раньше войти в мир ребёнка, обогащая его интересными, необычными открытиями, оказывая влияние не только на развитие и обогащение речи, но и способствуя привитию детям культурно - гигиенических навыков, положительного отношения к здоровому образу жизни.

Народ — это величайший педагог и создатель таких произведений **художественного слова**, которые помогают ребёнку в его развитии, **воспитывают** в них заботливое отношение к своему здоровью.

Родителям и педагогам знакома потешка: *«Водичка, водичка.»*, под её ласковое и напевное звучание малыш даст себя умыть, привести в порядок, познакомиться со свойствами воды, её назначении и впервые услышит слова об очень важном — о собственном здоровье, о личной гигиене.

Не всегда приятны ребёнку моменты ухода за ним, а под звучание песенок они превращаются в эмоциональный контакт, в те формы речевого общения, которые так необходимы для развития ребёнка.

Тему заботы о малыше, о его здоровье затрагивают многие поэты и писатели. Например, Э. Машковская писала в стихотворениях *«Зоопарк»*:

«Умывается тигрица,

и тигрята моют лица.

Моет уши папа,

а мочалка — лапа».

В стихотворении В. В. Маяковского *«Что такое хорошо и что такое плохо?»*раскрывается тема серьёзного разговора отца и сына в ласковой, шутливой форме, где в сравнении противопоставляется плохое — хорошему. Известно, что сложная и скучна для ребёнка нравоучительная тема уважения к своему здоровью лучше всего **воспринимается с юмором**.

С. Михалков говорил: «Витамин смеха необходим детям, и мы должны выдавать его. щедро, как того требует молодой растущий организм». Многие дети да и взрослые бояться делать прививки, а С. Михалков в стихотворении Прививка» пишет об этом весело и с юмором:

На прививку! Первый класс!

Вы слыхали? Это нас.

Я прививки не боюсь:

Если надо — уколюсь!

Ну, подумаешь, укол!

Укололи и — пошёл.

К. И Чуковский писал: «Вся моя задача была в том, чтобы, максимально приспособившись к психологии малых ребят, не только внушить им *«взрослые»*идеи о гигиене, но и по возможности поднять их **литературный** и умственный уровень». Теме бережного отношения взрослого и ребёнка к своему здоровью поэт посвятил сказки в стихах *«Мойдодыр»* и *«Айболит»*.

Читая сказку *«Мойдодыр»* и дети, и взрослые учатся быть аккуратными, чистоплотными, умываться и чистить зубы *«по утрам и вечерам»*. В интересной стихотворной форме автор доносит до **детей то**, что соблюдать культурно-гигиенические навыки — хорошо, а *«нечистым трубочистам»* - *«стыд и срам»*.

Как призыв звучат слова:

«Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане, -

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде -

Вечная слава воде!»

Стихотворная форма сказки легко запоминается и**воспринимается**детьми любого возраста. Необычный герой сказки — умывальник Мойдодыр, помогает мальчику одержать победу над своими плохими привычками.

В заключении хочется отметить, что необходимо вести работу по повышению уровня **воспитания у детей** интереса к здоровому образу жизни через **художественную литературу**.