**Валеология в дошкольной образовательной среде: опыт практического внедрения**

**Автор: Эмырова Марина Юрьевна, воспитатель МАДОУ "Детский сад № 204" - Ижевск**

**Введение**

Вопросы охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста являются одними из приоритетных в системе образования. Одним из действенных направлений становится валеология — наука о здоровье и здоровом образе жизни. Особое значение это направление приобретает в условиях современной эпидемиологической обстановки и увеличения психофизических нагрузок на детей.

Хочу поделиться положительным опытом, который был реализован в детском саду №262 города Ижевска. Моя мама, **Дмитриева Валентина Сергеевна**, многие годы работала там в должности **старшего воспитателя**. Под её методическим руководством в учреждении была организована и внедрена система валеологической поддержки дошкольников на базе двух групп.

**Цель и задачи работы**

**Цель:** укрепление здоровья дошкольников средствами валеологии и формирование у них базовых представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* внедрить ежедневные оздоровительные практики в режим дня;
* использовать доступные природные и профилактические средства;
* сформировать устойчивые привычки у детей и повысить осведомлённость родителей;
* организовать сотрудничество с медицинскими учреждениями и специалистами.

**Основные направления валеологической работы**

**1. Утренние процедуры и гимнастика**

День в валеологических группах начинался с комплекса оздоровительных мероприятий:

* утренняя **зарядка**;
* **пальчиковая и артикуляционная гимнастика**, направленные на развитие мелкой моторики, речи и дыхания;
* **самомассаж**, проводимый совместно с медицинской сестрой.

В профилактических целях детям в нос наносился растительный препарат — **бальзам "Витаон" (Караваева)**. Он оказывает антисептическое, противовоспалительное и увлажняющее действие на слизистые оболочки, снижая риск ОРВИ.

**2. Организация питания с оздоровительным уклоном**

Рацион в данных группах обогащался:

* на завтрак к основному блюду добавлялась **морковь**, нарезанная кружочками — источник бета-каротина;
* регулярно применялась **аскорбиновая кислота (витамин С)** в профилактической дозировке;
* хлеб подавался **в виде сухариков**, что облегчало его усвоение;
* через день предлагались **сухофрукты** (курага, чернослив, изюм), богатые витаминами и клетчаткой.

**3. Физическое развитие и оздоровление водой и теплом**

Дети посещали:

* **бассейн** — дважды в неделю;
* **сауну** — с соблюдением всех санитарных норм.

В сауне применялся **бальзам "Аурон-ритм"** (линии Караваева) для массажа головы. Средство обладает противовоспалительным и тонизирующим эффектом, а также благоприятно воздействует на нервную систему и структуру волос.

После тепловых процедур дети пили **травяной чай**, что способствовало расслаблению и восстановлению водного баланса.

**4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата**

Для предупреждения плоскостопия после дневного сна дети ежедневно ходили по **"дорожкам здоровья"** — массажным коврикам с различными текстурами. Такая практика укрепляла мышцы стопы и улучшала координацию движений.

**5. Сотрудничество с медицинским сообществом**

Особое внимание уделялось взаимодействию с медицинскими учреждениями. В сад регулярно приходили **врачи из Медицинской академии**, проводили:

* консультации для педагогов;
* лекции для родителей;
* скрининг здоровья детей;
* контроль за внедрением оздоровительных практик.

**Результаты и выводы**

Внедрение валеологического подхода дало положительные результаты:

* наблюдалось **снижение заболеваемости** среди детей в экспериментальных группах;
* отмечалась **повышенная активность и эмоциональная устойчивость** воспитанников;
* родители активно участвовали в жизни групп, **отмечали улучшение здоровья детей**.

Этот опыт может служить основой для создания **оздоровительных программ в других ДОУ**, в том числе — как часть комплексной воспитательно-образовательной работы.

**Заключение**

Опыт моей мамы — Дмитриевой Валентины Сергеевны — подтверждает, что даже в условиях обычного детского сада можно создать **здоровьесберегающую образовательную среду**, если подойти к этому с любовью, системностью и опорой на научные данные. Считаю важным делиться такими примерами в профессиональном сообществе, чтобы мы могли поддерживать здоровье детей не только лечением, но и профилактикой — с раннего возраста.