**Валеокурс для дошкольников**

**ВОСЕМЬ ПРАВИЛ**

**И ВОСЕМЬ ДРУЗЕЙ**

**ЗДОРОВЬЯ**

**(НА ОСНОВЕ ВАЛЕОИГРУШЕК)**

**Движелкин**

Добрый день уважаемые коллеги!

Вашему вниманию хотелось бы предоставить пособие И.В.Меньшова

Валеокурс для дошкольников «Восемь правил и восемь друзей здоровья»

Здоровье обучающие занятия валеокурса на основе валеоигрушек - это педагогически спроектированные условия для целенаправленного формирования здорового образа жизни у детей от 6 до 8 лет.

Цель изучения и освоения валеокурса на основе валеоигрушек - формирование представлений и ценностей здорового образа жизни у детей с раннего возраста для укрепления и сохранения здоровья на основе соблюдения 8 его правил. Задачи изучения и освоения валеокурса:

1.Образовательная: способствовать формированию представлений о здоровье, здоровом образе жизни, о 8 правилах здорового образа жизни. Здоровье обучение детей и повышение грамотности по вопросам укрепления и сохранения здоровья через соблюдение здорового образа жизни (как единственной формы здоровье укрепляющего поведения) на основе его 8 правил.

2.Развивающая: развивать необходимые навыки для применения в повседневной жизнедеятельности способов соблюдения каждого из 8 правил здорового образа жизни на основе собственных усилий с целью укрепления и сохранения здоровья.

3.Воспитывающая: воспитывать ценностное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, к его 8 правилам и важности их применения для укрепления и сохранения здоровья.

В результате занятий валеокурса на основе валеоигрушек у детей формируется мотивация на ведение здорового образа жизни (ценности здорового образа жизни), повышается грамотность в вопросах укрепления и сохранения здоровья и приобретается готовность проявлять в реальном мире, в повседневной жизнедеятельности способы соблюдения 8 правил здорового образа жизни на основе собственных усилий.

На основании всего изложенного мы рассмотрим игрушку «Движелкин».

Игрушка предназначена для двигательной активности ребенка. Основа развития маленького ребенка - крепкое здоровье, жизнерадостность. Игрушка побуждает малышей бегать, бросать, метать, прыгать, ловить, т. е. развивают движения, удовлетворяют потребности в двигательной активности, общении. Игрушка для ребенка - своеобразное окно в мир, они расширяют его кругозор, пробуждают любознательность. Есть игрушки, с помощью которых ребенок решает проблемные задачи, учится самостоятельно мыслить, экспериментировать.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития для детей была обеспечена педагогически целесообразная среда. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

Игрушка «Движелкин» - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) движения детей. Все они ориентируют на обеспечение оптимальной двигательной активности детей. Однако это одностороннее освещение сущности двигательного режима. Назначение его не только в удовлетворении потребности детей в движении. Не менее важна содержательная сторона - разнообразие движений, видов и форм деятельности.

Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Двигательная активность здесь должна составлять 65-75% времени пребывания на воздухе.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Главная цель двигательного режима - удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться улучшения их здоровья, всестороннего физического развития, обеспечить овладение двигательными умениями, навыками и элементарными знаниями по физической культуре, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности в систематических физических упражнениях. Высокий интерес к какой-либо деятельности, проявление творчества в значительной степени свидетельствуют о психологическом комфорте ребенка, ибо интересы выражают его специфическое отношение к объекту, обусловленное жизненным значением и эмоциональной привлекательностью

Благодаря Игрушке «Движелкин» мы воспитаем у ребенка способность к физической и двигательной активности.