

«МБДОУ №6»

Формирование у детей основ здорового и безопасного образа жизни

подготовила старший воспитатель Еника М.В.

г. Заполярный,
2021г

«Формирование навыков здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста»

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повывадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повывбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением легких и уж сам не знаю, какими бы еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объяснить им, и они будут беречься.»
Януш Корчак.

«Здоровье-это та вершина, на которую человек должен подняться сам»
И.Брехман.

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека становится все более острой, требующая серьезного педагогического осмысления и решения.

Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), которые способствуют эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев.

Готов ли ребенок к самостоятельным шагам? Сможет ли защитить себя, избежать опасностей? Об этом надо думать и заботиться уже сейчас, пока ребенок рядом с нами, взрослыми. *Наша задача - педагогов и родителей состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями.*

Опыт работы показывает, что помочь себе в трудной ситуации может лишь тот, кто получит необходимые знания о существующих опасностях, научится их своевременно распознавать, обходить стороной, сдерживать и уменьшать. Правильно говорили в старину: берегись бед, пока их нет.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.

Воспитать у дошкольников осознанное отношение к здоровью – задача не из легких. Как, каким образом способствовать формированию культуры здорового образа жизни ребенка и когда начинать эту деятельность?

Эти задачи отражены в государственном стандарте дошкольного воспитания и обучения. В нем говорится:

"Здоровьесберегающая компетентность позволит заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – главная ценность дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств".

Нужна ежедневная работа, проводимая в различных формах обучения и воспитания. Сохранению здоровья надо учить ребенка так же, как обучать счету, письму, чтению. Именно до семи лет ребенок проходит огромный путь развития. Этот возраст – самый благоприятный для выработки правильных привычек.

Цель работы по формированию навыков здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста

- ✓ Придание оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в детском саду.
- ✓ Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.
- ✓ Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих и сохраняющих здоровье.
- ✓ Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.
- ✓ Донести правила личной безопасности до детей дошкольного возраста;
- ✓ Выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

Применительно к ребенку:

- ✓ обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.
- ✓ знание о здоровье и умении оберегать, поддерживать и сохранять его.
- ✓ валеологическую компетентность, позволяющую дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- ✓ умение оказать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь.

Применительно к взрослым –

- ✓ содействие становлению культуры здоровья.
- ✓ валеологическое просвещение родителей.

Содержание образовательной работы по формированию осознанного отношения к своему здоровью реализуется по всем направлениям программы и равномерно распределено в структуре режимных моментов, осуществляется ежедневно через:

- непосредственно организованную деятельность
- организацию игр
- общение
- художественно-речевую деятельность
- изобразительную деятельность
- познавательно-практическую деятельность
- максимальное использование наглядности

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой является ежедневные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- ❖ приобщение детей к физической культуре
- ❖ использование развивающих форм оздоровительной работы.

Развивающие формы оздоровительной работы

В младшей группе:

(закаливание, дыхательные и звуковые упражнения, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, психогимнастика)

В старшей группе

к этому добавляются ещё:(силовые упражнения, элементы спортивных игр для мальчиков (отжимы, ходьба на руках в паре, перекатывание вперёд-назад, ползание на животе, спине, ягодницах с помощью рук), баскетбол, футбол, хоккей.

Художественно-спортивные упражнения для девочек (худ.гимнастика, танцевальные упражнения, акробатические упражнения)

В подготовительной группе:

(катание на роликовых коньках, волейбол, бадминтон, настольный теннис ,городки)

Для получения устойчивого развивающего и оздоровительного эффекта мало лишь увеличить удельный вес движений в жизни ребёнка, хотя на фоне прогрессирующей гиподинамии, присущей современным детям, это не помешает. К успеху не приведёт и расширение диапазона оздоровительных процедур. Всё зависит от того, как двигаться и как оздоравливать.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо насыщать **предметно-развивающую среду**, в которой должны быть атрибуты, символика, терминология, ритуалы и обычаи валеологического характера. Это ведёт к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Тщательно продуманная развивающая среда ДОО сама побуждает детей к исследованию, активности, проявлению инициативы и творчества.

Построение предметно-развивающей среды взрослыми позволяет организовать как совместную, так и самостоятельную деятельность детей так, чтобы воспитать в ребёнке навыки безопасного поведения. В этом случае среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное - она работает на развитие самостоятельности и самодеятельности ребёнка.

В доступной для детей форме необходимо дать элементарные знания и практически закрепить их.

Оздоровительные занятия, беседы

Задачи:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья;
- ✓ развитие сенсорных и моторных функций;
- ✓ формирование потребности в двигательной активности;
- ✓ профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- ✓ приобретения навыка правильного дыхания;
- ✓ привитие навыков элементарного самомассажа;
- ✓ развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, восприятия, ориентации в пространстве);
- ✓ развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- ✓ формирование гармоничной личности (умение дружить, чувство уважения, доброты, самокритичности) и др.

Беседы могут включать вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье.

Беседы – рассуждения учат детей элементарным рассуждениям о здоровье: что значит быть здоровым, что человек должен делать, чтобы быть здоровым.

Итак, в течение года дети получают элементарные знания о строении своего организма и навыки ухода за своим телом.

Все мы - педагоги, родители, – пытаемся ответить на вопрос: **«Как обеспечить безопасность и здоровый образ жизни нашим детям?»**

Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Чтобы этого избежать нужно, во-первых, дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения. Во-вторых, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте.

В третьих, развивать у дошкольников самостоятельность и ответственность.

Знания должны преподноситься в доступной и увлекательной для детей форме: эксперименты. проблемные ситуации.

- ❖ со снегом – на улице белый, чистый, а дома – вода грязная;
- ❖ со спичками – как потушить огонь при помощи воды, песка, без доступа воздуха;
- ❖ глаза – вода стекает по бровям, движения с закрытыми глазами;
- ❖ при работе с утюгом – различные виды тканей.

Проведение опытов и экспериментов – это самый короткий и результативный способ закрепления информации. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – гласит народная мудрость.

Познавательный цикл всех мероприятий

Задачи:

1. Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).
2. Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.
3. Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.
4. Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.
5. Развитие творческого, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в различных ситуациях.
6. Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.
7. Постоянное внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий.
8. Развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать.
9. Усвоение системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.
10. Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.

Результаты внедрения технологий по обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
2. Взаимодействие специалистов ДОУ с организациями физкультурно-оздоровительной работы.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

5. Внедрение научно - методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

б. Улучшение и сохранение показателей здоровья воспитанников.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
4. Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.
5. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”
6. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
7. Белая К.Ю., Зимонина В.Н., Кондрыкинская Л.А. Как обеспечить безопасность дошкольников. Конспекты по основам безопасности детей дошкольного возраста. Книга для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 2004.