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

в соответствии с ФГОС ДО»

*«Взрослым кажется ,что дети не заботятся о своем здоровье :если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины ,повыбили 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 становиться все боле острой, требующая серьезного педагогического осмысления и решения

Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное  на рациональное удовлетворение  врожденных  биологический  потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), которые  способствующие эмоциональному благополучию, профилактике  болезней и нечастных 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. Задача нас 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 заботится 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 споривных игр для мальчиков (отжимы, ходьба на руках в паре, перекатывание вперёд-назад, ползание на животе, спине, ягодицах 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 ведет 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 ДОУ 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 ребенке 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 ребенка.

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: эксперементы. 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 здороваьесберегающих 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;

6.   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.