

Консультация

«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 выпадали бы все из окон, утонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и заболели 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 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, которое направлено на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), эмоциональное благополучие, профилактику 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. 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 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".

Поэтому 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 учреждении.
- 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 учреждения 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 взрослых
- 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 дошкольных учреждениях, 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 вперед-назад, ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук), баскетбол, футбол, хоккей.

Художественно-спортивные упражнения для девочек (художественная 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 гиподинамией, присущей современным детям, это не мешает. 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 дошкольного учреждения 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.

Список литературы:

- Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
- Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
- Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.
- Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”
- Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
- 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.