

Формирование здорового и безопасного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

*Лебедева Елена Валерьевна
Воспитатель высшей квалификационной категории*

Особенности современных условий жизни предъявляют организму людей высокие требования. Справиться с все возрастающими умственными, физическими, психоэмоциональными нагрузками и полноценно выполнять свои социальные функции в состоянии лишь люди, обладающие высоким уровнем здоровья и широкими адаптационными возможностями организма. За последние годы среди детей, поступающих в первый класс, отмечаются различные отклонения состояния здоровья. Низкий исходный уровень неблагоприятным образом сказывается на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и режиму образовательной школы, являясь причиной дальнейшего ухудшения здоровья. Поэтому охрана здоровья детей – важнейшая задача педагогических коллективов дошкольных учреждений, родителей, общественности. В связи с этим остро встает вопрос о профилактике детского травматизма, формировании у детей здорового образа жизни.

В ФГОС выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей, физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценного отношения к своему здоровью. Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребенок. При этом педагог лишь помогает ему обрести необходимую мотивацию, которая должна быть основана на индивидуальных потребностях, обеспечить свободу выбора, предоставить возможность получения необходимых знаний, умений и навыков.[6]

В характеристике здорового образа жизни С.М. Мартынов выделяет такие основные принципы, как психофизиологическая удовлетворенность и духовный комфорт, регулярная двигательная активность, полноценный отдых, сбалансированное питание и, конечно, безопасность жизнедеятельности человека.[3]

Как пишет известный травматолог Л.Григорович, человечество накопило богатый опыт выхода из опасных ситуаций. Многие из них стали стандартными правилами, которые необходимо знать ребенку, чтобы избежать несчастных случаев.[2] Дошкольное образование должно помочь детям усвоить их, включая в педагогический процесс методики по здоровьесбережению.

В последние годы ведутся поиски наиболее эффективных приемов и методов формирования у детей общей культуры поведения в быту, в общественных местах, знания основ безопасности жизни, формирования стереотипов поведения. Дошкольное детство – начальный этап формирования

личности. В этом возрасте формируются не только система знаний, умений и навыков, но и система ценностных ориентаций, поведения и деятельности, обуславливающие успехи в дальнейшей жизни, поэтому этот период продуктивен для использования здоровьесберегающих технологий. Их целью является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирования у него здорового и безопасного образа жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом. [5]

ФГОС рекомендует в каждой образовательной области в разных видах деятельности акцентировать внимания на правилах сохранения здоровья, что способствует формированию у ребенка привычки ценностного отношения к своему здоровью. [6]

Нами была разработана система формирования у детей дошкольного возраста здорового и безопасного образа жизни. Устав нашего образовательного учреждения определяет комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, их физическое, психическое и творческое развитие, становление общечеловеческих ценностей. Творческой группой сада была разработана программа «Волшебный ключик здоровья», цель которого – единство психического, физического и нравственного здоровья детей, а мотив – поиск новых подходов в вопросах формирования здоровья. В своей практической деятельности мы поставили перед собой общие задачи:

- изучить и проанализировать опыт педагогов по данной теме;
- выявить уровень знаний детей старшей группы и выработать наиболее приемлемые и эффективные приемы и методы обучения;
- формировать у детей понимание зависимости своего здоровья от соблюдения правил безопасности;
- развивать умения и навыки, направленные на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья и здоровья окружающих;
- привлечь родителей к воспитанию здорового образа жизни, безопасного поведения их детей, повысить здравосохраняющую грамотность родителей.

Для успешной реализации вышеуказанных задач были созданы следующие условия: комплекс взаимодействия специалистов ДОО, налажен контакт с родителями, подготовлена материальная база.

Цель воспитательно-образовательной работы по формированию у детей безопасного поведения достигали посредством решения конкретных задач:

- 1) расширять, конкретизировать и углублять знания детей о ситуациях, которые могут быть опасны для жизни и здоровья;
- 2) знакомить детей с правилами безопасного поведения в данных ситуациях;
- 3) воспитывать чувство ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья других людей, посредством соблюдения правил безопасности и умения оказывать элементарную первую помощь.

Наша работа строилась на основе дидактических принципов: доступности, научности, систематичности, последовательности, учета возрастных и индивидуальных особенностей, наглядности, активности и сознательности, зоны ближайшего развития. С учетом основного вида деятельности дошкольников был разработан цикл игровых образовательных ситуаций, в которых дети, помогая героям знакомых сказок и мультфильмов, с легкостью усваивали правила безопасного поведения. Например, «Школа доктора Айболита», где детям давались элементарные знания об устройстве и функционировании организма человека, а также знания по валеологии и гигиене; «Советы для Незнайки», где сказочный герой попадал в опасные ситуации. Дети учились выделять эту опасную ситуацию, причины ее возникновения, называли ошибки героя, делали умозаключения о том, как поступить в данной ситуации и как ее избежать, совместно с педагогом составляли алгоритм действий в подобной ситуации. Практическим результатом усвоенных знаний был совет Незнайке, нарисованный в виде знака безопасности (по типу дорожных знаков).

В обсуждение включались вопросы, которые требовали от детей размышления воображаемых ситуаций («Что было бы, если...», «Как можно было бы избежать...», «Как поступил бы ты?») и т.п.)

Для привлечения внимания и повышения интереса детей использовали стихи, загадки, пословицы, рассказы и другие словесные формы. Обсуждали их содержание, выделяли главную мысль и поучительную суть. Как показывает практика, очень эффективно использование схем-алгоритмов для запоминания действий в опасной ситуации. Целесообразно включение таких практических приемов, как моделирование, обыгрывание специально созданных проблемных ситуаций, например, вызов службы спасения; проведение опытов и экспериментов, когда дети могут самостоятельно выполнять определенные действия, помогающие им осознанно воспринять правила безопасности, например, опытным путем определить оптимальное расстояние от книги до глаз при чтении и направление света при рисовании.

Здоровье человека неотделимо от экологии. Формируя гуманное отношение к природе, как указывается в программе «Основы безопасности детей дошкольного возраста», мы должны исходить из того чтобы ребенок понял, что человек и природа взаимосвязаны, поэтому забота о природе – это забота о человеке.[1]

В течение года этой проблеме уделялось большое значение. Еженедельно дети занимались в кружке «Юный эколог», где беседовали о природе, рисовали плакаты в ее защиту, сочиняли экологические сказки.

Дидактическая игра также способствует усвоению знаний о безопасности жизнедеятельности. При их отборе учитывались следующие принципы:

- опора на имеющиеся знания и опыт;
- дидактическая задача игры должна быть достаточно трудна, но в то же время доступна;
- постепенное усложнение дидактической задачи и игровых действий;

- понятные правила игры.

В таких дидактических играх, как «Хорошо-плохо», «Закончи предложение», «Назови лишнее», «Сигналы тревоги» и др. дети совершенствовали полученные навыки.

«Пусть они играют и фантазируют о том, чему вы стараетесь их научить», пишет П. Статмэн о закреплении и расширении знаний и умений в сюжетно-ролевой игре.[4] В ней дети отработывали навыки безопасного поведения дома (игры с бытовым сюжетом), на улице (игры по правилам дорожного движения) и др.

Ежемесячно проводилась такая форма работы как «Гость группы», когда с детьми беседует представитель какой-либо профессии: врач-стоматолог – об уходе за зубами, повар – о правильном питании. Популярны викторины, КВН, конкурсы, соревнования, которые позволяют не только закрепить полученные знания и умения, но и повысить эмоциональный настрой детей.

Чтобы правильно спланировать работу с родителями, в начале учебного года провели анкетирование, посредством которого выяснили, как родители следуют правилам безопасности и учат детей соблюдать их. Анкетирование показало, что многие родители возлагают эту работу на детский сад и им требуется информационная поддержка. Еженедельно пополнялась наглядная информация для родителей, проводились индивидуальные и групповые консультации, устраивались фотовыставки, обмен опытом семейного воспитания, совместные мероприятия: походы, экскурсии, «День здоровья», «Папа, мама, я – здоровая семья» и др.

Ежедневные оздоровительные мероприятия: утренняя и бодрящая гимнастики, закаливающие процедуры, физкультминутки, прогулки, дни здоровья и др. – направлены на сохранение потенциала здоровья воспитанников.

Проводимая работа и пропаганда здорового образа жизни дали свои результаты: снижение заболеваемости, отсутствие травматизма, повышение интереса к активному отдыху.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей привычку к здоровому образу жизни.

Литература:

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста.- М.:АСТ, 1998
2. Григорович Л. Опасные ситуации в жизни детей//Дошкольное воспитание,- 1986.-№7
3. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в наших руках. Советы врача-педиатора.- М.:Просвещение, 1991
4. Статмэн П. Безопасность вашего ребенка.-СПб.: Дельта, 1996
5. Современные образовательные технологии в ДОУ. Консультация для воспитателей и родителей. www.ivaie.vistcom.ru/konsultac2644.html

6. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт <http://standart.edu.ru/>