

**Формирование навыков
здорового образа жизни
и основ безопасности жизнедеятельности
у детей дошкольного возраста.**

Подготовила:
воспитатель
Горенкова И.Н

с. Дивное
2022 г.

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

Безопасность жизнедеятельности (БЖД) — наука о комфортном и травмобезопасном взаимодействии человека со средой обитания.

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. 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.

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В этом возрасте закладываются основы здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре, спорту, личностные и морально волевые качества. И именно в дошкольных образовательных учреждениях здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен, так как ребенок получает базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, и на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Главное - помочь малышам выработать собственные **жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни**, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Какую работу должны проводить педагоги по формированию безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни детей дошкольного возраста:

- Оказывать воспитывающее и обучающее воздействие на детей на НОД и в свободной деятельности;
- Организовывать проблемные и игровые ситуации, обеспечивающие развивающее взаимодействие детей между собой;

- Создавать развивающую предметно-игровую среду, побуждающую использовать знакомые правила в самостоятельной и совместной деятельности взрослых с детьми.

Для начала необходимо выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность. Эти правила следует подробно разъяснить детям, а затем следить за их выполнением.

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно себя вести в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице, дома, поэтому главная задача взрослых – стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности.

Цель работы по формированию навыков здорового образа жизни 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.

Задачи для реализации поставленных целей:

- формировать знания, умения и навыки, связанные с жизнью человека в обществе,
- формировать навыки разумного поведения в опасных ситуациях,
- подобрать и апробировать в практике работы с детьми игровой, демонстрационный и практический материал по предотвращению травматизма, т.е. создание предметов развивающей среды,
- формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни,
- организовать взаимодействие родителей, специалистов детского сада и сотрудников полиции, пожарной части и т.д

Для решения поставленных задач используются **методы**:

- игровые тренинги с разыгрыванием жизненных ситуаций, игры-драматизации,
- экскурсии, беседы, дидактические игры,
- использование видеоматериалов,
- игровое моделирование,
- использование художественной литературы и иллюстрационного материала,
- практико-ориентированная деятельность: экспериментирование.

Вся работа основана на установлении причинно-следственных связей в познавательной деятельности (на занятиях, прогулках, беседах) и интегрируется в разные виды детской деятельности: изобразительную, театральную, игровую.

Пути реализации поставленных задач:

Формирование целостной картины мира:

- занятия “Службы “01”, “02”, “03” всегда на страже”, “Будь осторожен с огнем”, “Безопасность на дороге”, “Наш город”, “Приключения в городе”, “Осторожно улица”, “Опасные предметы дома”,
- познавательные беседы: “Когда мы пассажиры”, “Осторожно улица”, “Безопасность на природе”, “Ядовитые грибы и ягоды”, “Как быть здоровым”, “Первая помощь”,
- беседы-обсуждения: “Ты один на улице”, “Дети и общественный транспорт”, “Один дома”, “Опасность во дворе”.

Коммуникация

Составление творческих рассказов. Обучение ролевому диалогу с сотрудником полиции, пожарной части, составление рассказов по серии сюжетных картин.

Ознакомление с научно-популярной и художественной литературой.

Чтение и обсуждение произведений “Кошкин Дом”, “Пожар” С.Я. Маршак; “Как неразлучные друзья дом охраняли” А.А. Иванов; “Марта и Чичи в парке” Т.А.Шорыгина; русской народной сказки “Петушок – золотой гребешок” (в обработке А.Н. Толстого); “Моя улица” С.Михалков; “Любопытный мышонок” Г. Юрмин; “Стоял ученик на развилке дорог” В.Берестов.

Исследовательская деятельность:

Опыты: “Длина тормозного пути”, “Опасности зимней дороги”, “Вода – огонь”.

Физическое развитие:

Физкультурные занятия, утренняя зарядка, гимнастика (артикуляционная, дыхательная и пальчиковая), спортивные игры, эстафеты, соревнования, тематические развлечения и т.д.

Изобразительная и продуктивная деятельность:

- Рассмотрение плакатов “Как избежать неприятностей?”, “Если малыш поранился!”, “Опасности дома”.
- Творческие работы: “Я иду по улице”, “Осторожно играя”, “Перекресток”, “Пешеходный переход”, “В здоровом теле – здоровый дух”; “Осторожно с огнем”.

Игровая деятельность:

- дидактические игры: “Хорошо-плохо”, “Лото пешехода”, “Наша улица”, “Пройди, не ошибись”, “Законы улиц и дорог”, “Можно - нельзя, правильно-неправильно”, “Учись быть пешеходом”, “Законы леса”, “Что не так”,
- подвижные игры: “Красный, желтый, зеленый”, “Ловкий пешеход”, “Веселый трамвай”,
- сюжетно-ролевые игры.

Игра — очень важный момент в жизни маленьких детей.

Именно через игру они и познают мир, и осваиваются в нем. Играйте вместе с детьми в сюжетно – ролевые игры, театрализованные, дидактические игры по развитию познавательных процессов.

Если вам стало известно, что ребенок поступил правильно в затруднительных обстоятельствах, надо обязательно похвалить его. Это поможет ему быть более уверенным в дальнейшем. Если ребенок поступил неправильно, не нужно ругать его — спокойно объясните допущенную ошибку и расскажите о возможных последствиях.

Навык получения информации формируется не только в детском саду, но и дома, в повседневной жизни. В процессе обучения центральную роль играет совместная деятельность родителей и сотрудников детского сада. В ДОУ проводятся родительские собрания, беседы, семинары, праздники и тематические развлечения. В информационных уголках для родителей регулярно размещаются консультации, памятки по безопасности и формированию здорового образа жизни. Необходимо активно привлекать родителей к участию в работе по формированию навыков безопасного и ответственного поведения у детей, ведь они – главный пример для своих детей. Совместные мероприятия с родителями надолго остаются в детской памяти, и способствуют не только налаживанию более тесных контактов между семьей и детским садом, но и учат совместно находить решение возникших проблем.

Работу с детьми по формированию здорового образа жизни и основам безопасности жизнедеятельности необходимо проводить систематически.

Обучение безопасному поведению — это работа на много лет.

Каждый навык безопасного поведения отрабатывается постепенно. Проверяйте, усвоил ли ребенок сказанное вами. Выясняйте, что оказалось непонятным. Соблюдение правил безопасности должно быть доведено до автоматизма. Только тогда гарантируется безопасность ребенка.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что работа по ОБЖ и привитию детям ценностей здорового образа жизни направлена на формирование опыта безопасного поведения дошкольников, развитие способности адекватно реагировать в случае опасности и обучение способам самосохранения и выживания. И в таком необходимом и непростом деле наиболее эффективным является игровая и театрализованная деятельность, которая помогает повысить эмоциональный тонус, активизировать внимание и развивать творческие способности детей.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы психического и физического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать основы ценностей здорового образа жизни, стараясь учить детей любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Список литературы.

1. Акопова Э.С., Мансарлийская Л.Ф., Тюрикова С.В. Физическое воспитание на основе обеспечения безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста // Управление качеством дошкольного образования: сборник научно-методических материалов. М., 2004 с.43-44.
2. Мошкин В. Воспитание культуры личной безопасности // Основы безопасности жизнедеятельности. 2000 №8 с.13-16.
3. Сухов А.Н. Социальная психология безопасности. М. 2004.
4. Интернет ресурсы.