# Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

# «Детский сад №3»

# Формирование культуры здорового образа жизни и безопасного поведения у воспитанников.

Бондаренко Анна Александровна

 воспитатель МБДОУ

«Детский сад№3»

Ревда

2016

# Формирование культуры здорового образа жизни и безопасного поведения у воспитанников.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Здоровый образ жизни включает в себя несколько аспектов:

\*Занятия физкультурой, прогулки,
\*Правильное и рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: \*закаливание, создание условий для полноценного сна.
\*Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
\*Бережное отношение к окружающей среде, к природе.
\*Своевременное обращение к врачам.
\*Формирование понятия "не вреди себе сам".

Дошкольный возраст – важнейший период, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности, здорового образа жизни.

Малыш по своим физиологическим особенностям не может самостоятельно определить всю меру опасности, поэтому на взрослого человека природой возложена миссия защиты своего ребенка.

Детям нужно разумно помогать избегать повреждений, ведь невозможно всё время водить их за руку, удерживать возле себя. Необходимо прививать детям навыки поведения в ситуациях, чреватых получением травм, формировать у них представление о наиболее типичных, часто встречающихся ситуациях*.*

Задачи:

1. Подготовить ребенка к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями,
2. Научить ребенка - дошкольника адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке,
3. Помочь ребенку овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте, на природе,
4. Развить у дошкольников самостоятельность и ответственность.

Работа по разделу «Формирование основ безопасного поведения» планируется блоками в рамках занятий и нерегламентированной деятельности по темам:

1. **Бережём своё здоровье.**
2. **Я и моё тело.**

Строение и возможности человеческого организма.

1. **Культурно – гигиенические навыки.**

Для чего нужно мыться, стирать одежду.

1. **Микробы. Профилактика заболеваний**.

Закаливание, медикаменты, еда, зарядка, прогулка.

1. **Режим дня.**

 Для чего его соблюдать.

1. **Питание.**

Здоровая и вредная еда, переедание, недоедание.

1. **Один дома.**
2. **Опасные места и предметы в квартире.**

Окна, балкон, плита, электророзетки, спички, ножи, лекарства.

1. **Социально опасные ситуации дома и вне дома.**

1.Чужой человек и что от него ожидать?

2.Правило - нельзя!

1. **Если ты потерялся.**
2. Слайд 6
3. **Правила дорожного движения.**
4. **Пожарная безопасность.**
5. **Безопасность и природа.**

1.Безопасность при общении с животным и растительным миром.

2.Природные явления, таящие в себе опасность.

1. **Оказание первой помощи.**

Прививая детям навыки безопасного поведения, необходимо учитывать уровень духовного, интеллектуального и физического развития ребёнка.

Каждый ребёнок любопытен и стремится всё пробовать на зуб.

Начиная с 3-4 лет, ребёнок может отличить движущуюся машину от стоящей, на месте. О тормозном пути он ещё представления не имеет. Он уверен, что машина может остановиться мгновенно.

К 6 годам, ребёнок всё ещё имеет довольно ограниченный угол зрения: боковым зрением он видит примерно две трети того, что видят взрослые;

- большинство детей не сумеют определить, что движется быстрее: велосипед или спортивная машина;

- они ещё не умеют правильно распределять внимание и отделять существенное от незначительного. Мяч, катящийся по проезжей части, может занять всё их внимание.

Лишь начиная с 7 лет дети могут более уверенно отличить правую сторону дороги, от левой.

Работа ведется во всех блоках учебно-познавательного процесса:

1. Специально организованное обучение
2. Совместная деятельность детей и педагога
3. Свободная самостоятельная деятельность детей.

Формирование знаний ОБЖ  у детей  дошкольного возраста возможно при соблюдении комплекса педагогических условий:

 1. Отбор доступной информации для каждой возрастной группы детей, установление последовательности её освоения.

 2. Применение поэтапной методики, обеспечивающей единство формирования знаний и умений, как основы безопасного поведения в быту, при активной позиции ребенка.

1. Осознание педагогами и родителями необходимости целенаправленной деятельности в данном направлении, и ее осуществление в тесном сотрудничестве.

Что же ближе всего для понимания ребенку – конечно же, сказка! Сказка – это учебник, по которому маленький человек начинает учиться жить. Это только по форме сказки иносказательны, а ведь содержание их - это жизненный опыт многих поколений. Сказки многослойны, и один из слоев - те самые уроки безопасности, которые должны освоить наши дети.

Задачи воспитания сказкой:

Рассмотреть и обсудить типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми.

Объяснить детям, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения.

Научить правильно вести себя в опасных ситуациях.

Развивать у детей чувство опасности, чувство самосохранения, смелость и находчивость при появлении опасности.

Чтобы от работы была польза необходимо соблюдать несколько правил (узелки на память)

1. Найдите полный вариант сказки. Для занятий по безопасности советую брать основной вариант сказки, народный. Сейчас очень много печатной продукции издается в сокращенном варианте, - она подходит детям младшего дошкольного возраста.
2. Прежде чем рассказывать сказку, определите для себя: какие полезные уроки для ребенка зашифрованы в ней.
3. Сказки лучше всего рассказывать, а не читать. Пересказ своими словами более доверительный и теплый. Обязательно выражайте свое отношение к поведению тех или иных героев. Нельзя не воспользоваться достижениями современной цивилизации - сейчас есть аудио сказки в исполнении актёров театра и кино.
4. Не перестарайтесь**.** Не стоит увлекаться и рассказывать историю страшным или заунывным голосом, рыдать над бедным героем. Малыш перехватит вашу реакцию и тогда уж точно перепугается. Ваша задача - не испугать, а научить держать ушки на макушке.
5. Прокомментируйте то, что вы рассказали (прослушали). Говорите кратко и ясно. Не осуждайте героев, осуждайте только его поведение, поступок, который он совершил.
6. Задавайте вопросы. Вопрос подчеркивает главное - заставляет задуматься. А вам как раз это и надо. Как ты думаешь?- очень хороший вопрос, чаще задавайте его детям.
7. Побуждайте малыша задавать вопросы вам.
8. Реагируйте эмоционально. То, что прожито через эмоции, глубже остается в нас.
9. Сделайте вывод в доступной для малыша форме. Суть его такова: ребенка предупреждают - прежде чем пойти - убежать куда - то, надо подумать, как следует, а еще лучше взять в спутники бабушку, дедушку, маму. По сути, вам надо насторожить ребенка, вызвать здоровую недоверчивость к сладким чужим речам.
10. Обращайте внимание на иллюстрации**.** У детей эйдическая память (это значит образная, яркая). Баба-Яга, созданная воображением ребенка, и нарисованная Баба-Яга - вещи разные. Детская психика "подстраховывается": она не создаст ужасно страшную картинку. А вот то, что малыш увидел, - так и будет стоять у него перед глазами.
11. Повторяйте. Время от времени возвращайтесь к обсуждению.

Конечно, делаете вы это не все разом. Дети просят повторить одни и те же сказки по 30 раз, вот и пользуйтесь этим. Сказку-то рассказываем мы много-много раз. Когда "поайяякайте", когда спросите. А когда и просто головой покачайте. Постепенно до малыша дойдет суть, и он сам будет комментировать безрассудные действия колобка и давать "спасательные" советы.
И маленький ребенок сначала смутно, потом все яснее и четче осознает: что-то тут не так. Ребенок вслушивается, и что-то откладывается в его памяти, и потихоньку-полегоньку он запоминает очень нужные предостережения и правила поведения - правила безопасности. Заранее, до того как придет пора пугаться.

Причем важная для малышей информация подается в самой доступной форме - в образах и символах. Она действует не на разум, а на подсознание, ведь то, что человек прочно усвоил в раннем детстве, бессознательно усвоил, останется с ним на всю жизнь.

Раз за разом повторяя эти нехитрые, но очень важные «сказочные» истины, вы научаете ребенка бдительности и осторожности. Причем (что очень важно!) не запугивая и не очерняя окружающий мир. Постепенно дети смогут понять, что мир - разный, что есть в нем и добрые, и злые, и от тебя самого зависит, в какие руки, в какое окружение ты попадешь.

Слушая и обсуждая с нами народные сказки, играя в них, малыши усвоили, что в «другом», большом мире необходимо соблюдать определенные правила: обращаться за помощью, не верить кому ни попадя, не преступать запреты, не робеть и не сдаваться.

Задачи планомерно решались через все виды деятельности детей – развитие познавательных способностей и речи, знакомство с художественной литературой, рисование, игру. Тему пронесли через весь воспитательно-образовательный процесс, что обеспечивало глубокое и качественное познание окружающего мира, овладение элементарными навыками поведения дома, на улице, стимулировало у детей самостоятельность в принятии правильных решений и ответственность.

Для формирования ОБЖ кроме традиционных методов я выбрала нетрадиционный и интересный для детей – лепбук.

Лэпбук– сравнительно новое средство обучения из Америки. "Лэпбук" (lapbook) - в дословном переводе с английского значит "наколенная книга" (lap - колени, book - книга). Лэпбук – новейший способ организации учебной деятельности с дошкольниками. Это игра, творчество, познание и исследование нового, повторение и закрепление изученного, систематизация знаний и просто интересный вид совместной деятельности.

Лепбук - это такая тематическая книга - папка, которую можно удобно разложить у себя на коленях и просмотреть все ее содержимое. Но, несмотря на кажущуюся простоту, в ней содержатся все необходимые материалы по теме. Информация, которая представлена в ней, обычно оформляется в виде открывающихся окошек, вынимающихся и разворачивающихся листочков, в неё наклеены маленькие книжки (миникнижки — простые и фигурные, в виде кармашков, гармошек, и т. д., и прочих забавных деталей). Они, с одной стороны, призваны привлечь интерес ребенка к самой папке. А с другой стороны, это прекрасный способ подать всю имеющуюся информацию в компактной форме.

Процесс формирования у детей навыков личной безопасности способствует развитию собственной познавательной активности, творческих способностей, мышления, воображения, фантазии, коммуникативных навыков, стимулирует развитие самостоятельности и ответственности, воспитывает навыки адекватного поведения в различных неординарных ситуациях.

Надеюсь, что представленный опыт будет полезен Вам в работе по сохранению и укреплению здоровья наших детей.