Фёдорова Вера Леонидовна

Бойцова Елена Рудольфовна

 МБДОУ детский сад №43

 г. Усолье – Сибирское.

**Статья.**

**«Влияние здорового и безопасного образа жизни на развитие детей дошкольного возраста».**

 Такое понятия как «формирование здорового и безопасного образа жизни» прочно входят в жизнь каждого человека, а также в воспитательно-образовательный процесс, начиная с ДОУ. В последние годы создано немало технологий и данным вопросом занимаются многие представители науки и практики, в частности В. Г. Алямовская, М. Д. Маханёва, и другие. Но, к сожалению, в наш стремительный век новых технологий, исследований и разработок проблема формирования здорового и безопасного образа жизни остается очень актуальной, современной. От состояния здоровья и безопасности детей во многом зависит благополучие общества. Здоровье и безопасность детского населения в настоящее время оставляет желать лучшего. Ухудшение здоровья детей связано с экологическими проблемами, различными бытовыми факторами, химическими добавками в продукты питания, некачественной водой, накапливающимися раздражениями в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, а проблема безопасности жизнедеятельности признается во всем мире, и считается одной из наиболее важных проблем требующих решения. Каждый человек, и взрослый, и ребенок в любой момент может оказаться в чрезвычайной ситуации, столкнуться с опасностью. Техногенные и экологические катастрофы, террористические акты, военные конфликты, рост преступности, социальная и экономическая нестабильность особенно остро сказываются на детях . Это лишь некоторые факторы, отрицательно воздействующие на здоровье и безопасность ребенка. В настоящее время важной задачей, стоящей перед взрослыми, является охрана, сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения, а также формирование основ безопасного поведения в различных жизненных ситуациях. Дошкольный возраст — важнейший период, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности и здорового образа жизни в целом. Поэтому воспитание и образование в этих направлениях должно строиться на активности детей. Необходимо включать самого ребенка в заботу о здоровье, приобщать его к ценностям здорового образа жизни, формировать культуру здоровья и навыки безопасного поведения. Культура здоровья – это умение ребенка правильно и безошибочно выбирать в любой ситуации только полезное, содействующее здоровью и умение отказываться от всего вредного. Основная задача ДОУ – воспитать ребенка психически и физически здоровым гражданином нашей Родины, поэтому дошкольное образование уделяет большое внимание формированию культуры здорового и безопасного образа детей. Но результаты указывают на социально-педагогический уровень существующих проблем и диктуют нам необходимость поиска новых механизмов, которые позволят изменить ситуацию, а также необходимо выработать определённую комплексную систему в работе, охватывая комплекс медико-биологических, психологических, физкультурно-оздоровительных и социальных наук. Каждый человек имеет огромные возможности для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, для поддержания своего здоровья и для сохранения работоспособности. Поэтому заниматься этим вопросом следует с ранних лет жизни, нужно формировать у детей эту культуру, приучать к активному образу жизни, соблюдению правил личной гигиены и режима дня, к правильному рационально-сбалансированному питанию, к занятиям физкультурой, спортом и закаливанию. В своих трудах В. А. Сухомлинский говорит о том, что забота о здоровье детей является важнейшим трудом воспитателя. Педагог, воспитывающий культуру здорового и безопасного образа жизни, прежде всего сам должен быть здоров. От того насколько грамотно и целенаправленно педагог выдерживает все режимные моменты, графики, чередования умственной и релаксационной деятельности детей, зависит потенциал здоровья воспитанников. Свою педагогическую деятельность я планирую в соответствии программы «От рождения до школы» а также ориентируясь на показатели нервно-психического развития детей, физической подготовленности детей. Реализуя данное направление работы, мной был разработан проект «Будь здоров». Работа над педагогическим проектом проводится с детьми в возрасте от 4 до 7 лет, постепенно расширяя и углубляя представления детей о здоровом и безопасном образе жизни. В данной статье мной представлен материал работы с дошкольниками 5-6 лет. Система работы построена по трем направлениям («Я и мое тело», «Личная гигиена и привычки здоровья», «Правила безопасности») с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-6 лет. Вся работа построена с учетом интеграции образовательных областей. Совместная деятельность детей и взрослых содержит элементы экспериментальной, исследовательской деятельности, физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренние гимнастики, подвижные игры, закаливающие мероприятия, массажи, пальчиковая, дыхательная гимнастики, гимнастика для глаз), беседы, рассматривание иллюстраций, обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, двигательные упражнения, решение проблемных ситуаций, чтение художественной литературы т. д. Материалы, используемые в работе, находят отражение во всех режимных моментах группы дошкольников. В процессе работы у детей формируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья и соблюдению правил безопасного поведения. Дети овладевают навыками анализа своего состояния с целью своевременной самопомощи и регуляции поведения.
Важным моментом в работе по данному направлению является тесное взаимодействие с родителями. Вместе с ними мы создаем единые требования и формируем положительную мотивацию к сохранению и укреплению здоровья детей. Знания родителей повышаются через информационный стенд. Родители участвуют в создании различных выставок. Тематика выставок разнообразна. Родители являются активными участниками совместных развлечений, досугов. Папка «Будь здоров», созданная в группе, знакомит родителей с мероприятиями по ОБЖ и здоровьесбережению, проводимыми с детьми в детском саду. Родители используют рекомендованные упражнения и игры в общении с ребенком дома. Так же они могут обмениваться опытом, помещая в папку информацию по ОБЖ и здоровьесбережению детей в семье.

 В заключение хочется сказать, что повышение качества знаний по теме здоровья и безопасности у родителей и активное участие в образовательном процессе способствует формированию потребности к здоровому образу жизни всей семьи.

**Литература:**

1. Евдокимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. - 2004. - №1.

2. Гаткин Е.Я. Безопасность ребенка [Текст] / Е.Я. Гаткин. М.: Лист, 2007. — 173 с.

1. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. Учебник. [Текст] / Л.И. Маленкова. М.: Педагогическое общество России, 2004. — 480 с.

4. Основы безопасного поведения дошкольников: занятие, планирование, рекомендации [Текст] / Автор-составитель О.В. Чермашенцева. — Волгоград: Учитель, 2008. — 226 с.

5. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья, 2000. Т. 7.- №2