***Лекция 12.Основы здорового образа жизни дошкольника.***

***Основы безопасного поведения.***

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей малыша. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.

Для многих родителей формирование здорового образа жизни у дошкольников ограничивается лишь физическим развитием ребенка, тогда как организм малыша — это сложная система. Нормальная жизнедеятельность молодого организма обеспечивается совмещением нескольких компонентов:

* биологического;
* психического;
* социального.

Эти компоненты тесно взаимодействуют друг с другом. Образ жизни ребенка — это половина его биологического здоровья. Однако на вторую половину влияют такие факторы, как генетическая предрасположенность, качество медицинского обслуживания, состояние окружающей среды.

Часто биологическое здоровье ребенка напрямую зависит от образа жизни его родителей. Вредные привычки папы и мамы вредят развитию малыша еще в его внутриутробной жизни. Негативно сказывается на развитии плода и чрезмерная двигательная активность женщины во время беременности, переедание, плохой сон, эмоциональные перегрузки.

Если экологическая среда, в которой растет и развивается ребенок, не может быть изменена одним человеком, то психическое и социальное здоровье малыша находится полностью в руках его родителей. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста должно начинаться с родительского примера. Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности, помощь друг другу — все это станет основой для нормального психического развития дошкольника

Социальные основы здоровья дошкольника и младшего школьника закладываются в общении не только с родителями, но и друзьями. Неблагополучное окружение отрицательно повлияет на развитие личности. Поэтому так важно найти для ребенка такое окружение, которое влияло бы на него положительно. Кроме того, у самого малыша должны быть развиты необходимые качества для комфортного взаимодействия с окружающими его людьми. Это формирование нравственных идеалов и ценностей, а также социальная адаптация. Все это является важным составляющим основы воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Одним из лучших средств укрепления социального здоровья является трудовая деятельность. Именно приобщение малыша к работе дает ему чувство нужности и принадлежности к обществу.

**Физическое развитие**

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пример здорового образа жизни родителей важен, но понятие ЗОЖ для дошкольников немыслимо без физического развития самого малыша. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя:

* двигательный режим;
* личную гигиену;
* закаливание.

Правила и основы здорового образа жизни для детей дошкольного возраста

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей малыша. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.

Для многих родителей формирование здорового образа жизни у дошкольников ограничивается лишь физическим развитием ребенка, тогда как организм малыша — это сложная система. Нормальная жизнедеятельность молодого организма обеспечивается совмещением нескольких компонентов:

* биологического;
* психического;
* социального.

Эти компоненты тесно взаимодействуют друг с другом. Образ жизни ребенка — это половина его биологического здоровья. Однако на вторую половину влияют такие факторы, как генетическая предрасположенность, качество медицинского обслуживания, состояние окружающей среды.

Часто биологическое здоровье ребенка напрямую зависит от образа жизни его родителей. Вредные привычки папы и мамы вредят развитию малыша еще в его внутриутробной жизни. Негативно сказывается на развитии плода и чрезмерная двигательная активность женщины во время беременности, переедание, плохой сон, эмоциональные перегрузки.

Если экологическая среда, в которой растет и развивается ребенок, не может быть изменена одним человеком, то психическое и социальное здоровье малыша находится полностью в руках его родителей. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста должно начинаться с родительского примера. Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности, помощь друг другу — все это станет основой для нормального психического развития дошкольника.

Социальные основы здоровья дошкольника и младшего школьника закладываются в общении не только с родителями, но и друзьями. Неблагополучное окружение отрицательно повлияет на развитие личности. Поэтому так важно найти для ребенка такое окружение, которое влияло бы на него положительно. Кроме того, у самого малыша должны быть развиты необходимые качества для комфортного взаимодействия с окружающими его людьми. Это формирование нравственных идеалов и ценностей, а также социальная адаптация. Все это является важным составляющим основы воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Одним из лучших средств укрепления социального здоровья является трудовая деятельность. Именно приобщение малыша к работе дает ему чувство нужности и принадлежности к обществу.

## Физическое развитие

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пример здорового образа жизни родителей важен, но понятие ЗОЖ для дошкольников немыслимо без физического развития самого малыша. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя:

* двигательный режим;
* личную гигиену;
* закаливание.

Игры — главный способ поддержания двигательной активности ребенка. Укрепляющие физические упражнения важны, однако на них отводится всего лишь несколько минут в день. Все остальное время малыш проводит в играх. Однако должен быть сохранен разумный баланс между активной деятельностью и отдыхом. Поэтому лучше чередовать активные и спокойные игры, а также времяпровождение на свежем воздухе и в помещении.

Личная гигиена для здоровья ребенка крайне важна. Малыш в самом начале жизни должен усвоить, что за телом необходимо ухаживать. Это важно не только для хорошего состояния организма, но и здоровья окружающих. У ребенка должны быть личные вещи: расческа, зубная щетка, полотенце и носовой платок. С детства нужно научить его правильно пользоваться этими предметами.

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста не проходит без закаливания, хотя эта процедура у многих родителей ассоциируется с применением рискованных мер. Однако закаливание — эффективный метод профилактики заболеваний и укрепления иммунитета. Если соблюдать основные правила закаливания, то организм малыша постепенно станет выносливее к факторам внешней среды. Важно проводить закаливающие процедуры регулярно, особенно в зимний период. Принцип постепенности является главным. Без проблем приспособить организм к изменениям внешней среды получится, если увеличивать нагрузку постепенно. Нужно учитывать также индивидуальные особенности малыша. Если он плохо переносит какую-либо процедуру, то лучше от нее отказаться.

**Здоровьесберегающие технологии**

Сегодня в образовательных учреждениях большое внимание уделяется системе воспитательно-оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий. Использование здоровьесберегающих технологий дошкольного образования — это важная ступень в развитии полноценного и физически крепкого ребенка. Такие технологии применяются во всех видах деятельности. Направлены они на сохранение здоровья и формирование основных знаний ЗОЖ у детей. В дошкольных учреждениях применяются следующие формы технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* динамические паузы;
* пальчиковая гимнастика;
* гимнастика для глаз;
* дыхательная гимнастика;
* бодрящая гимнастика;
* подвижные игры;
* релаксация.

Короткие динамические паузы в течение 2-5 минут необходимы для малышей. Они разнообразят занятия и снимут напряжение. Короткая двигательная активность позволяет включиться в занятия с новой силой.

Пальчиковая гимнастика в детских садах очень важна. Если для школьников разминка пальцев и кистей рук только снимает напряжение, то у малышей во время этих коротких занятий улучшается мелкая моторика, стимулируется речь, усиливается кровообращение. В логопедических группах такие перерывы между занятиями просто необходимы. Проводить пальчиковую гимнастику можно в любой период. В последнее время в детских садах большое распространение получила технология биоэнергопластики. Это совмещение движений кистей рук и артикуляционного аппарата. Такая зарядка помогает стимулировать мозговую активность.

Во время занятий, требующих большого зрительного сосредоточения, необходимо устраивать паузы и давать отдохнуть глазам. Специальная гимнастика в течение 3-5 минут позволит снять напряжение с глазных мышц. Полезно сделать круговые движения глазами, посмотреть в разные стороны, вдаль и перед собой.

Дыхательная гимнастика хорошо влияет на здоровье детей дошкольного возраста. Она активизирует кислородный обмен в тканях, нормализует дыхательную систему в целом. Особенно этот вид паузы полезен при физических нагрузках.

После обеденного сна полезно провести бодрящую гимнастику. Длится она всего 5-10 минут и состоит из определенного комплекса упражнений. Это своего рода утренняя зарядка, только не такая интенсивная. Начинать комплекс бодрящих упражнений можно прямо в кроватках. Эти упражнения направлены на коррекцию осанки и плоскостопия. Во многих садах воспитатели используют коврик с пуговицами. Дети ходят по нему после сна. Такая дорожка полезна для здоровья дошкольников, она отлично массирует ступни и укрепляет мышцы.

Подвижные игры — неотъемлемая часть занятий в дошкольных учреждениях. Они не только способствуют укреплению здоровья детей, но и развивают двигательную активность, улучшают психологическое и физиологическое состояние организма. Конечно, после подвижных игр необходим отдых. Во время релаксации ребенок может сделать самомассаж. Подобная процедура улучшит кровообращение и станет отличной профилактикой многих заболеваний. А добрые сказки и приятная музыка, дополняющие занятия, улучшат психологическое здоровье малыша.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте развернутый ответ, что понимается под здоровым образом жизни дошкольника.

2. Какие компоненты включает в себя физическое развитее ребенка?

3. Дайте понятие биологическому компоненту здоровья. Какие важные составляющие оно включает?

4. Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности, помощь друг другу в жизненных ситуациях. О каком компоненте здоровья идет речь?

5. Что включают в себя социальные основы здоровья дошкольника?

6. Как Вы понимаете, что такое «здоровьесберегающие технологии» ?

7. Поделитесь традициями здорового образа жизни Вашей семьи. На что Вы обращаетет особое внимание? Почему?

***Основы безопасного поведения.***

За безопасность ребёнка отвечают родители. Но малыш становится старше, и мама с папой не могут неусыпно контролировать его 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Поэтому очень важно вовремя и правильно привить карапузу навыки безопасного поведения на улице и дома. Как это сделать? Давайте разбираться!

**Избегайте «серьёзных разговоров»**

Морализаторство, пространные нравоучения не дадут ожидаемого результата. Напротив, из благих побуждений подробно описывая все ужасы, к которым могут привести детская неосмотрительность и доверчивость, родители создают стрессовую ситуацию, вселяют чувство тревожности.

Основы безопасности дома и на улице — такие же повседневные социальные навыки, как, к примеру, нормы общения со сверстниками или шопинг. А значит, и учить им надо соответствующе: непринуждённо, но систематически.

Гораздо эффективнее «серьёзных разговоров» окажутся:

* короткие беседы пару раз в неделю;
* дидактические игры;
* тематические тексты для чтения

**Откажитесь от понятия «подозрительный человек»**

Уже в младшем дошкольном возрасте дети знакомятся с образами преступников и хулиганов. Обычно это карикатурные персонажи из детских фильмов и мультиков. Так малыши усваивают основы безопасного пребывания в обществе: не все люди добры. Задача родителей — эту мысль развивать и закреплять. Но тут часто наблюдается неготовность взрослых доходчиво объяснить, кого надо опасаться, а кому можно доверять. В действительности всё несложно. Доверяем только «своим», только тем, кого хорошо знаем, кому доверяют мама и папа.

Хулиган, преступник, подозрительный человек — при этих словах дети представляют мужчину средних лет с тяжёлым взглядом, в тёмной одежде, надвинутом на глаза головном уборе. Но на деле угроза может таиться в милой пожилой женщине или приветливом молодом парне с открытой, располагающей улыбкой.

Акцентируйте внимание: не разговаривать с незнакомцами без присмотра взрослых, которым точно можно доверять.

### Безопасность важнее вежливости

Желая [воспитать хорошего человека](http://nii-evrika.ru/sekrety-vospitaniya-kak-vospitat-xoroshego-cheloveka/), мы учим детей соблюдать нормы поведения в обществе, не мешать окружающим, не шуметь и не баловаться. Зачастую эти установки так прочно вшиваются в детское сознание, что даже в экстренной ситуации малыш не в состоянии преодолеть психологический барьер и привлечь к себе внимание.

Будьте убедительны, рассказывая, как действовать в случае опасности:

* громко кричи;
* дерись и кусайся;
* падай на землю и хватайся руками за всё, что можно схватить.

Кричать нужно что-то, действительно привлекающее внимание:

* меня хотят похитить;
* я не знаю этого человека;
* срочно позовите моих родителей.

Ваш ребёнок должен чётко понимать: если незнакомый человек на улице, в магазине или ином общественном месте заговаривает с ним, просит о помощи или, тем более, предлагает куда-либо пройти с ним вместе, не надо бояться показать себя «невоспитанным». Нужно уметь говорить чёткое, не терпящее возражений «нет». Если незнакомец продолжает настаивать, ситуацию можно считать экстренной. А что делать в таком случае, мы только что рассмотрели.

### Лучше горькая правда

Чтобы суметь вовремя отреагировать на опасность, подстерегающую ребёнка, родителям необходимо обладать максимально полной информацией о том, как малыш проводит своё время без мамы и папы: чем он занимается, где гуляет, с кем общается.

Иными словами, важно установить доверительные отношения. Но доверия не может быть там, где преобладают упрёки, неприятие и страх наказания. Будьте готовы получить неприятную информацию и отреагировать на неё максимально мягко и спокойно. Помните: потерять доверие очень легко, а восстановить его крайне сложно.

### Правильно реагируйте на детскую откровенность

Откровенность ребёнка нужно всячески поощрять. Для этого:

* искренне интересуйтесь жизнью вашего чада;
* рассказывайте о том, как прошёл ваш день;
* если ребёнок признался, что совершил ошибку, не наказывайте без крайней необходимости.

С первыми пунктами всё понятно. Можно даже завести добрую семейную традицию: во время ужина проводить блиц-совещание, на котором каждый член семьи расскажет, чем занимался, что ему понравилось больше всего, а что вызвало не самые приятные эмоции. Но что делать, если стало известно, что малыш пренебрёг существующими правилами безопасности?

Для начала спокойно и внимательно выслушайте детский рассказ. Не критикуйте и не осуждайте. А затем сообща проанализируйте:

* какова степень опасности, в которой оказался ребёнок;
* как следовало бы ему поступить;
* насколько он виновен в том, что произошло или чуть не произошло;
* как поступите вы, родители, если ситуация повторится.

### Рамки важны

Прививая ребёнку навыки безопасного поведения, приучая его самостоятельно контролировать уровень угрозы, не забывайте, что возрастные особенности пока не позволяют адекватно оценивать все возможные ситуации. Не бойтесь показаться чрезмерно авторитарным, устанавливая рамки дозволенного. Не забывайте: демократичный стиль воспитания вовсе не отрицает высокий уровень родительского контроля.

Чтобы установленные вами правила не вызывали протеста, следуйте нашим рекомендациям:

* запреты должны быть разумными и обоснованными;
* чем старше и ответственнее ребёнок, тем мягче рамки;
* в случае нарушения запретов и/или попытки обмануть доверие рамки могут ужесточаться.

### Подружитесь с интернетом

Перед современными родителями стоит острая дилемма: разрешать ли ребёнку пользоваться интернетом? Но если вы доверяете подросшему малышу достаточно, чтобы отпускать его одного на улицу, почему вы боитесь отпустить его во всемирную паутину? Конечно, не всякий контент, доступный в сети, подходит для ребёнка, но на это существуют специальные приложения (родительский контроль для компьютеров, планшетов и смартфонов), а также отдельные договорённости с ребёнком:

* незнакомцам в интернете нельзя сообщать свои персональные данные и отправлять фотографии;
* посещать можно только одобренные родителями сайты;
* нельзя самостоятельно устанавливать на компьютер новые приложения.

Чтобы ребёнок видел в вас союзника и здесь, не упускайте возможности подружиться с ним в интернете. Отправляйте ему приятные личные послания, смешные картинки, ссылки на интересные новости

##### **Коротко о главном:**

1. Обучая ребёнка правилам безопасности, [соблюдайте базовые принципы](http://nii-evrika.ru/detskaya-texnika-bezopasnosti-chemu-nuzhno-uchit-rebyonka-chtoby-on-ne-popal-v-opasnuyu-situaciyu/).
2. Обязательно уделяйте внимание [правилам поведения на дороге](http://nii-evrika.ru/pdd-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta/), на водоёме, в многолюдных местах, при пожаре и пр.
3. Договоритесь о кодовой фразе, которую обязан произнести незнакомец, если его действительно прислали родители (но без крайней необходимости не прибегайте к помощи людей, с которыми ребёнок не знаком).
4. Если ребёнок уже ходит в школу самостоятельно, отработайте самый безопасный маршрут.
5. Ребёнок должен знать наизусть свой домашний адрес и телефон, телефоны родителей (близких взрослых), экстренных служб.
6. В случае опасности все правила поведения в общественном месте автоматически перестают действовать. Можно кричать и драться.
7. Дорогие вещи у ребёнка могут привлечь к нему ненужное внимание. Задумайтесь, с чем ваш малыш выходит из дома и что из этого ему действительно нужно.

Искренне желаем вам никогда не сталкиваться с опасными ситуациями, но быть всегда начеку просто необходимо.

*Пусть ваше родительство будет спокойным и счастливым!*