

Воспитание культурно-гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает всё большую актуальность. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.

Перед нами стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья.

Приобщение дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Работая с детьми, я заметила что, у детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма. Вот поэтому, я решила углубленно работать над этой темой «Воспитание культурно – гигиенических навыков».

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Так как у детей не были сформированы культурно – гигиенические навыки, мне нужно было научить их правильно мыть руки. Сначала мы с детьми рассматривали иллюстрации «Последовательность мытья рук», использовали художественную литературу («Водичка, водичка», «Чумахая девочка» и т. д.). Сама показывала, как правильно намыливать руки, смывать мыло, вытирать насухо. Объясняла детям, что во время мыть рук удаляется не только грязь, но и микробы, которые могут вызывать различные заболевания, контролировала последовательность и качество всех элементов навыка. Проводила занятия для детей на данную тему, где дети закрепляли последовательность мытья рук.

Начиная с младшего возраста, рассказывала детям о том, что необходимо бережно относиться к игрушкам и вещам, учила преодолевать небольшие трудности и доводить дело до конца, благодарить за работу и уход, чувство симпатии, дружелюбие к товарищам и взрослым. В ходе работы дети научились аккуратно обращаться с игрушками, играть дружно, благодарить за помощь друг друга и взрослых.

Со второй младшей группы дети научились самостоятельно выполнять элементарные поручения: стали самостоятельно готовить материал к занятиям, убирать на место после игры игрушки. При этом я отмечала, как красиво и уютно стало у нас в группе, потому что все старались, учила детей видеть результат.

Немаловажное значение имеет формирование у детей умения самостоятельно обнаруживать недостатки во внешнем виде, в предметах личного пользования, и сразу исправлять их, не ожидая напоминания. Обращала внимание на то, чтобы дети были опрятными, аккуратными, подтянутыми.

С целью ознакомления и укрепления правил личной гигиены, безопасности жизнедеятельности провела занятия на тему «Хочу быть здоровым», «Осторожно лекарства», «Путешествия по организму человека» и т. д.

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращала внимание

детей на его сложность и хрупкость, а также необходимость бережного отношения к своему телу, ухода за ним. Важно, чтобы правило личной гигиены выступало не как требование взрослых, а как правило самого ребенка, приносящее большую пользу его организму, помогающее сохранить и укрепить здоровье. Дети должны знать, что такое здоровье и что такое болезнь. На занятиях дети рассказывали друг другу, что они знают о болезнях, как они чувствовали, когда они болели, что именно у них болело. Давала элементарные сведения о лекарствах, о том, какую пользу они приносят, как помогают бороться с вредными микробами, проникшими в организм, усиливают его защиту и что лекарство принимается при назначении врача.

С детьми работали над проектами «Я и мой организм», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Витамины», «Полезная и вредная еда», также проводились беседы на темы «Режим дня», «Что такое микробы», «Откуда берутся болезни», опыты (прослушивание пульса, ощущение вкуса и т.д.), дидактические игры: «Личные вещи», «Собери человека», «Крепкие - крепкие зубы», «Что для чего», «Береги свою кожу», «Чтобы уши слышали».

Понимая, что достичь успеха можно только в том случае, если меня поддержат родители, организовала ряд консультаций: «Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью», «Режим дня» и т.д., индивидуальные беседы, во время которых объясняла родителям, что семья - первое общество, где формируется характер ребенка, его нравственные качества, привычки, жизненно необходимые навыки. На родительских собраниях рассказывала, какими умениями и навыками должны овладеть дети, какие условия необходимо создать дома.

После этого родители сами начали мне помогать, мы вместе с ними изготовили много пособий, которые использовали на занятиях. Детям было интересно заниматься с пособиями, которые изготовили их папы и мамы.

Для того, чтобы проанализировать свою работу по формированию здорового образа жизни проводила диагностику.

Обучая детей, я и сама научилась смотреть их глазами, удивляться и радоваться. Я надеюсь, знания, полученные детьми в нашем детском саду,

позволят сформировать у них правильное отношение к своему здоровью, взаимодействию с окружающей средой и людьми. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для их жизни и здоровья, с малых лет жить в гармонии с собой и с окружающим миром.