**Консультация**

**«Воспитание у дошкольников  *здорового образа жизни»***

****

**Старший воспитатель:**

**Кортяева С.Х.**

**Сентябрь 2022г**

**В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:**

- правильное и качественное питание

- занятия физкультурой, спортом

- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок

- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки

 Главной целью и задачами нашей работы являются - в доступной и занимательной форме формировать у детей осознанное и ответственное отношение к выполнению правил безопасности, вооружить детей знаниями, умениями и навыками необходимыми для действия в различных ситуациях, угрожающих их жизни и здоровью.

 Важно, чтобы дети знали главные факторы ЗОЖ:

1. Правила личной гигиены;

2. Уметь жить по режиму дня;

3. Уметь вести себя дома, на улице, с учетом техники безопасности;

4. Знать части тела и внутренние органы и как они работают;

5. Знать правила питания; Понимать, как защититься от простуды;

6. Уметь оказать первую помощь при ушибах и порезах;

7. Знать упражнения для профилактики болезни.

8. Понимать, что опасно, а что полезно.

**В детском саду большое внимание уделяется следующим темам:**

1.Правильное питание.

2.Режим дня.

3.Двигательная активность.

4.Полноценный отдых и сон.

5.Здоровая гигиена.

6.Психологическая атмосфера, благоприятная для человека.

7.Здоровые привычки, закаливание организма.

**Правила ЗОЖ**

 Ребенок должен усвоить следующие правила здорового образа жизни:

**Первое правило** – ***для хорошего слуха и чистых ушей:***

1.Нельзя ковырять в ушах, можно повредить барабанную перепонку.

2.Вода не должна попадать в уши, это опасно для слуха.

3.Сильный ветер может застудить уши, и они заболят.

4.Уши нужно прятать в шапке. Не любят уши сильный шум.

5.Чтобы уши были чистые, надо чистить их ватной палочкой.

6.Глубоко не толкать, аккуратно чистить.

**Второе правило** – ***для зорких глаз:***

1.Лежа читать и близко смотреть телевизор нельзя.

2.Трогать глаза грязными руками нельзя.

3.Не забывать про гимнастику для глаз.

4.Глаза, брови и ресницы любят умываться.

 **Третье правило** – ***для чистой кожи:***

1.Мыло и вода – лучшие друзья кожи.

2.Нельзя кожу колоть и давить на нее.

3.Рану на коже нужно промыть и обработать от инфекции.

4.После ванны нужно хорошо вытереться.

5.Грязное белье опасно для здоровья.

6.Нельзя носить чужую одежду и обувь.

**Четвертое правило** – ***для подвижности рук и ног:***

1.Утренняя гимнастика – закон.

2.Нет — неудобной обуви.

3.Варежки нужны в мороз, в них надо прятать руки.

4 .Длинные ногти – некрасиво и опасно, можно пораниться.

5.Плавание – хорошая закалка.

5.Пятками по песку – все болезни прочь.

**Пятое правило** – ***для красивой осанки:***

1.Позу менять через 15 — 20 минут.

2.Делать физкультуру для мышц спины, живота и позвоночника.

3.Голову класть нужно на невысокую подушку.

4.Тяжесть поднимать нельзя.

5.Нельзя ходить на высоких каблуках.

**Шестое правило** – ***о правильном питании:***

1.Есть по режиму.

2.Нельзя торопиться во время еды.

3.На столе должны быть полезные продукты.

4.На ходу есть нельзя.

5.Холодная и горячая пища не может быть полезной.

6.От переедания болит живот.

**Седьмое правило** – ***для крепости зубов:***

1. Грызть орехи нельзя.

2. Чередовать горячую и холодную пищу нельзя.

3. После каждого приема пищи нужно полоскать рот.

4. Утром и перед сном – чистить зубы.

5. Побывать у стоматолога нужно раз в полгода.

**Восьмое правило** – ***о правильном отдыхе:***

1.Душ перед сном – обязательно.

2.Пить много воды перед сном нельзя.

3.Спать нужно в проветренной комнате.

4.Час до сна – тихий час, без телевизора, компьютера и громкой музыки.

5.Спать нужно в тишине. Ложиться спать и вставать нужно по режиму дня.

 Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро.

 **Безопасность** **жизнедеятельности** - это наука о комфортном и травма безопасном взаимодействии человека со средой обитания. Формула безопасности гласит: предвидеть опасность; при возможности избегать; при необходимости действовать.

 Основы безопасной жизнедеятельности мы формируем по основным направлениям:

**- ребенок и другие люди *(основная мысль этого направления – ребенок должен запомнить, что именно может быть опасно в общении с чужими людьми)***

**- ребенок и природа *(очень важно развить понимание того, что на жизнь и здоровье человека влияют чистота водоемов, почвы и воздушной среды)***

**- ребенок дома *(в этом направлении рассматриваются вопросы, связанные с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности для детей)***

**- здоровье ребенка *(это направление воспитывает у детей сознательную заботу о собственном здоровье и здоровье окружающих)***

**- эмоциональное благополучие ребенка *(основная задача работы по этому направлению - научить детей способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя до их силового решения, профилактике таких ситуаций)***

**- ребенок на улице *(дети знакомятся с правилами поведения на улицах, правилами дорожного движения)***

 **Работа по формированию основ безопасности жизнедеятельности дошкольников проходит через все образовательные области, а именно: познавательное, речевое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое и физическое развитие.**

**В своем выступлении я хочу рассказать какую работу с детьми мы проводим в детском саду по формированию ОБЖ.**

Для того, чтобы научить детей жить безопасно, мы создали **предметно-развивающую среду**. В нее входят **«Центр безопасности**». В этом центре размещены плакаты: «Правила поведения на дороге», «Малышам об опасном огоньке», «Правила личной безопасности», макет улицы с дорожными знаками, макет светофора, палочка регулировщика, макет перехода, пожарный щит, сделанный самими детьми из пластилина и др.

**(слайд)**

**В центре представлен информационно-наглядный и наглядно-дидактический материал**: «Дорожные знаки», «О правилах пожарной безопасности», «Чтобы не попасть в беду», «Основы безопасности в детском саду», «Картотека игр по ПДД»

**(слайд)**

Так же имеются **настольно-печатные и дидактические игры**

(**слайд**)

Мы подобрали **методическую и художественную литературу** на данную тему, разработали «Инструкцию по безопасности для детей» и составили план работы по ОБЖ на год.

**(слайд)**

Одной из форм работы по ОБЖ **являются здоровье сберегающие технологии**. Для этих целей мы создали «Уголок здоровья». В него входит различный наглядный материал в виде плакатов, папка передвижка «Правила личной гигиены», картотека игр «Здоровье и безопасность». «

**(слайд)**

В образовательной деятельности мы используем различные **формы и методы работы с детьми,**которые включаем**в различные виды деятельности.**

**Учебная деятельность**. В процессе образовательной деятельности ребенок имеет возможность приобретать знания под руководством взрослого человека, который организует сообщение знаний и контролирует их усвоение. Для этого мы проводим НОД на данную тему: «Огонь-наш друг, огонь-наш враг», «Правила дорожного движения», «Чтобы избежать неприятности», «Моя безопасность – в моих руках», «Профессия пожарного». В работе мы часто используем ИКТ для просмотра презентаций. Так же используем ИКТ для просмотров обучающих фильмов: «Уроки тетушки Совы», «Спасик и его друзья», Смешарики «Азбука безопасности», «Микробы-маленькие, но опасные» и др.

**(слайд)**

**Беседы.** Проводим беседы на всевозможные темы: «Если потерялся», «Грибы и ягоды-съедобные и нет», «Правила поведения при общении с животными», «Не играй с огнем», «Поведение ребенка на детской площадке», «Правила поведения в группе», «Нельзя трогать незнакомые предметы» и т.п.

**(слайд)**

**Провели экскурсию по ДОУ**. Дети познакомились как выглядит пожарный щит, для чего нужна пожарная сигнализация на стенах и пожарные датчики на потолке; узнали, где пожарный выход, как выглядит огнетушитель. Периодически проводим учебную эвакуацию при пожарной тревоге.

**(слайд)**

В группе часто возникают ситуации, которые требуют немедленного реагирования и пояснения. Для этого используются «**Минутки безопасности**», например: «Как песок может стать опасным», «Правила поведения в группе и на участке», «Где можно и где нельзя играть», «Осторожно, сосульки с крыши», «Сокровища детских карманов» и т.п.

**(слайд)**

Тема ОБЖ просматривается при чтении **художественной литературы**. Особенность дошкольников такова, что они не любят назиданий. Поэтому художественное слово – эффективный способ воздействия на них. С различными ситуациями мы знакомим детей через загадки, сказки, рассказы, стихи.

**(слайд)**

**Следующий метод - наблюдение.** Он стимулирует развитие познавательных интересов, рождает и закрепляет правила обращения с опасными предметами: потушить костер, выключить свет, закрыть кран с водой при уходе, выключить утюг, газ и т. п.

**(слайд)**

**Метод - игры. Дидактические, подвижные, с/р игры, настольно-печатные игры**. Разнообразные по содержанию и форме игры, вводят ребенка в круг реальных жизненных явлений, обеспечивая непреднамеренное освоение социального опыта взрослых: знаний, способов действия в различных ситуациях, моральных норм и правил поведения, оценок и суждений.

**(слайд)**

**Метод - игра-драматизация**. Через восприятие сказочных героев дети учатся анализировать и оценивать поведение других людей, а затем и собственные поступки. Например, инсценировка «Волк и семеро козлят», «Заюшкина избушка» и др.

**(слайд)**

**Мы проводим игровые тренинги**. В них отрабатываются действия в различных ситуациях: «Что нужно делать при пожаре», «Незнакомец», «Переход улицы по переходу и без него», «Вызови пожарных, скорую, милицию».

**(слайд)**

**Очень важно применять такую форму работы с детьми как-труд.** С формированием трудовых умений и навыков у ребенка уменьшается опасность пребывания в отсутствии взрослых. По мере приобретения трудовых умений ребенок приобретает знания безопасного взаимодействия с предметами. Нужно учить детей соблюдать правила безопасности при пользовании предметами и инструментами во время проведения трудовой деятельность:

инструментом и материалом во время проведения экспериментов: лейки, тряпочки, палочки- во время труда в уголке природы; стеки, ножницы, карандаши-труд в продуктивной деятельности: грабельки, лопаточки, совочки-труд в природе.

**(слайд)**

**Проводим развлечения и досуги**: например, досуг «Красный, желтый, зеленый», игра-викторина «Знатоки правил безопасности»

**(слайд)**

**Следующая форма работы - продуктивная деятельность**. Она закрепляет полученные знания. Мы рисуем, лепим, делаем аппликации:

(рисование: «Пожарник», «Пожарная машина», «Съедобные и не съедобные грибы», лепка с элементами аппликации «Пожарный щит», аппликация «Огонь-друг, огонь-враг»)

**(слайд)**

**Так же проводим эксперименты и опыты. Такие эксперименты как** «Зачем мыть руки?», «Чистые ли сосульки?» способствовали формированию правил личной гигиены, показали детям, как опасны микробы и вирусы, находящиеся на грязной поверхности

**(слайд)**

Работа с родителями – одно из важнейших направлений воспитательно-образовательной работы. Круг проблем, связанный с безопасностью ребенка, невозможно решить только в рамках детского сада, поэтому необходим тесный контакт с родителями. **В работе с родителями мы используем такие формы как**: родительские собрания, консультации, папки-передвижки, памятки, информация на стенде в «родительском уголке». Организовали **конкурс на лучший план – схему** «Путь от дома до детского сада». Мы с детьми разобрали, какие опасности могут подстерегать его на дороге: при переходе улицы, собаки, незнакомцы и поговорили о правилах поведения в опасной ситуации.

**(слайд)**

Вывод: Таким образом, систематическая работа по обучению правилам ОБЖ сформирует у детей необходимые представления, умения и навыки безопасного поведения на улицах, дорогах, дома, в социуме и способствует формированию правил личной гигиены.