

## ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Пелихова А.В.

*Государственное учреждение дополнительного профессионального образования «Челябинский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», Челябинск, e-mail: annet.714@rambler.ru*

В статье были представлены к рассмотрению некоторые теоретические и методологические аспекты организации здорового и безопасного образа жизни в дошкольном возрасте. Был проведен анализ научно-теоретических подходов к понятиям «здоровый образ жизни», «безопасность», «культура здоровья», раскрыта история вопроса, осмыслена направленность современного общества на обеспечение его качества с учетом гарантии прав ребенка на безопасность и охрану здоровья. Предлагается к рассмотрению необходимая нормативно-правовая база, уточняющая задачи образования в области охраны жизни и здоровья детей, воспитания здорового образа жизни. В статье обоснована потребность изменения педагогической работы на основании учета научных данных и социального заказа современного общества, проводился анализ педагогических идей. Выделены функции, компоненты безопасного поведения, показатели его сформированности. Определены некоторые психолого-педагогические особенности формирования культуры безопасности и здорового образа жизни в дошкольном детстве. Обсуждается возможность формирования у детей некоторых практических умений и способов деятельности, направленных на обеспечение безопасности посредством использования творческих игр, конструктивных упражнений и проблемных ситуаций. Предложено использование конкретных методов, средств, определено содержание работы по формированию безопасного и здорового образа жизни и поведения детей дошкольного возраста. Результаты проведенных исследований и предложенное методическое обеспечение данного процесса могут быть использованы педагогами в различных образовательных организациях для разработки и реализации образовательных и здоровьесберегающих программ.

Ключевые слова: безопасность, здоровый образ жизни, культура безопасности, дети дошкольного возраста, проблемные ситуации.

## FORMING A SAFE AND HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOL CHILDREN

Pelikhova A.V.

*State Institution of Additional Professional Education «Chelyabinsk Institute for Advanced Studies and Retraining of Educational Workers», Chelyabinsk, e-mail: annet.714@rambler.ru*

The article presented for consideration some theoretical and methodological aspects of the organization of a healthy and safe lifestyle in preschool age. An analysis of scientific and theoretical approaches to the concept of «healthy lifestyle», «safety», «health culture» was carried out, the history of the issue was revealed, the focus of modern society on ensuring its quality was meaningful, taking into account the guarantee of the child's rights to safety and health protection. It is proposed for consideration the necessary legal framework, which specifies the tasks of education in the field of protecting the life and health of children, educating a healthy lifestyle. The article substantiates the need to change pedagogical work on the basis of taking into account scientific data and the social order of modern society, an analysis of pedagogical ideas was carried out. Functions, components of safe behavior, indicators of its formation are singled out. Some psychological and pedagogical features of the formation of a culture of safety and a healthy lifestyle in preschool childhood are determined. The possibility of developing in children some practical skills and methods of activity aimed at ensuring safety through the use of creative games, constructive exercises and problem situations is discussed. The use of specific methods, means, the content of the work on the formation of a safe and healthy lifestyle and behavior of preschool children is proposed. The results of the conducted research and the proposed methodological support of this process can be used by teachers in various educational organizations to develop and implement educational and health-saving programs.

Keywords: safety, healthy lifestyle, safety culture, preschool children, problem situations.

Защита детей, обеспечение прав на личную безопасность и здоровое развитие являются одним из показателей культурного развития общества. Основные аспекты защиты детей

отражены в конституциях большинства цивилизованных стран. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» гарантирует обеспечение безопасности и профилактику несчастных случаев, а также организацию охраны здоровья детей и воспитания здорового образа жизни [1]. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования выделяет такие задачи, как становление у детей ценностей здорового образа жизни, выполнение его основных норм и правил [2]. Федеральная образовательная программа дошкольного образования также содержит задачу охраны и укрепления физического и психического здоровья детей [3]. Научная новизна представленной работы заключается в отборе и обосновании эффективных методов и средств педагогической деятельности, направленной на становление здорового и безопасного образа жизни в дошкольном возрасте.

Цель исследования – определение и обоснование методов, средств и содержания работы, наиболее рационально способствующих формированию безопасного и здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

#### **Материалы и методы исследования**

Методы исследования: изучение первоисточников, теоретических идей, изучение документации, систематизация педагогического опыта, анализ практической педагогической деятельности, педагогический эксперимент. Для изучения начального уровня сформированности безопасного и здорового образа жизни детей был использован критериально-оценочный аппарат, разработанный А.И. Садретдиновой [4]. В констатирующем этапе исследования участвовали дети старшего дошкольного возраста, от пяти до шести лет, воспитанники детского сада № 12 города Снежинска. Участники были разделены на две группы, всего в исследовании приняли участие 60 детей. Анализ проводился по следующим критериям: наличие знаний о безопасности и здоровье, соответствующих ценностей и мотивов, способность применять данные знания в повседневной жизни. По результатам исследования дети разделились на три группы: с оптимальным, допустимым, критическим уровнем сформированности безопасного и здорового образа жизни. К оптимальному уровню относились дети, владеющие знаниями об опасных для здоровья и жизни ситуациях, их причинах, основных правилах безопасного поведения. Мотивацией выступало понимание ценности жизни и здоровья человека. К допустимому уровню относились дети, у которых знание правил и норм имело фрагментарный и формальный характер, отсутствовало понимание причины опасностей, мотивацией чаще было соблюдение предписаний взрослых. На критическом уровне дети обладали низким объемом знаний и представлений об опасностях, правилах поведения, не пытались дать им объяснения. Интересы и мотивации к занятиям дети не проявляли. Из полученных данных следовало, что 50% детей в экспериментальной группе и 53% в контрольной группе характеризуются критическим

уровнем сформированности безопасного и здорового жизни. Допустимый уровень отмечается у 38% и 32% детей соответственно. Лишь 12% детей в экспериментальной группе и 15% в контрольной имеют оптимальный уровень сформированности безопасного и здорового образа жизни. Данные факты могут объясняться естественным стремлением близких взрослых защищать ребенка от опасностей, пренебрегая обучением разумному безопасному поведению.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Ряд вопросов теории и практики охраны здоровья и обеспечения безопасности детей, а также современное состояние данной проблемы раскрыты в ряде психолого-педагогических исследований. Данные вопросы имеют длительную историю изучения. В 1920–1930-е гг. стали обсуждаться вопросы техники безопасности в ДОУ. В конце 1930-х гг. В.М. Федякова в своих исследованиях привела научно обоснованную систему ознакомления дошкольников с безопасностью дорожного движения. Методика обучения дошкольников правилам поведения на улице позже разрабатывалась Э.Я. Степаненковой, М.Ф. Филенко и др. В 1960–1980-е гг. о профилактике несчастий с дошкольниками в ДОУ, дома и на улице говорили в основном специалисты в области медицины. В отечественной педагогической науке вопросы становления культуры здоровья и безопасности изучались в сфере гигиенического воспитания и физического развития. Можно отметить исследования Л.Ф. Тихомировой, Т.М. Андреевой, М.Б. Большаковой и др. Большое значение в исследовании детской безопасности имели работы И.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стёркиной, по итогам которых были разработаны и внедрены программа и учебно-методическое пособие «Основы безопасности детей дошкольного возраста» [5]. Утверждение жизни и здоровья человека как значимых индивидуальных и общественных ценностей предполагает поворот общественного сознания в сторону здорового образа жизни посредством комплексного педагогического воздействия. Глобальный масштаб данной задачи обусловил междисциплинарное развитие наук о здоровье – медицины, философии, педагогики, психологии и т.д. [6].

Анализ психолого-педагогической литературы показывает существование значительного количества исследований, изучающих теоретические и практические вопросы здоровьесохранения и здоровьесбережения в образовательных организациях всех уровней. Актуальны исследования, раскрывающие аспекты сохранения здоровья дошкольников. Автор статьи ориентируется на работы Н.К. Смирнова, раскрывающие понятие, виды и значимость здоровьесберегающих технологий в обеспечении и оценке качества образования. Все используемые педагогические технологии опираются на научные знания о детском здоровье и развитии и решают, прежде всего, задачи сохранения здоровья всех участников образовательного процесса [7].

Б.Б. Егоров подчеркивает важность взаимосвязи здоровьесберегающей и образовательной деятельности и предполагает создание комплексных образовательно-оздоровительных проектов, в рамках которых задачи оздоровления, профилактики и воспитания будут решаться комплексно [8].

В.Т. Кудрявцев также придерживается мнения о том, что оздоровление не сводится к отдельным профилактическим мероприятиям, а представляет собой процесс развития психологического и физического потенциала человека [9, с. 12].

Современные авторы также уделяют внимание аспектам сохранения и поддержания психологического здоровья и безопасности ребенка. М.В. Хакимова и Н.А. Шепилова отмечают, что при организации образовательного процесса должны учитываться аспекты защиты нервной системы детей, например: соблюдение гибкого режима дня, отсутствие информационных перегрузок, наличие достаточного отдыха, использование соответствующих возрасту детей здоровьесберегающих методик, наличие возможностей для организации оптимальной двигательной активности детей – в самостоятельной и совместной деятельности [10, с. 46].

Несмотря на широкое освещение данных вопросов, педагоги сталкиваются с необходимостью углубления содержания дошкольного образования, подготовки методического сопровождения процесса обеспечения безопасности и охраны здоровья. Во время всего периода дошкольного детства определяются актуальные задачи, решаемые в условиях семьи и дошкольных организаций: обеспечение детской безопасности и поиск оптимальных средств, методов и содержания работы по формированию здорового и безопасного образа жизни на каждом возрастном этапе. Очень важно своевременное начало подобной работы. В современных исследованиях часто встречается мнение, что дошкольный возраст благоприятен для формирования культуры здоровья и безопасности, так как в рассматриваемом периоде все получаемые навыки легко вырабатываются и прочно закрепляются. О.Ю. Зайцева, С.Г. Доля пишут о сроках и этапах работы по развитию культуры безопасности и приходят к выводу, что эффективность зависит от того, насколько рано начат этот процесс [11].

Таким образом, уже в дошкольном возрасте у ребенка начинает складываться культура безопасного поведения, которую можно трактовать как совокупность нескольких составляющих: сознательного отношения к жизни и здоровью человека, некоторый запас знаний и сформированность необходимых умений и способов деятельности, направленных на сохранение жизни и здоровья. Широкое использование понятия «культура безопасности» во многом определено социальной потребностью создания для детей таких условий, которые бы обеспечивали их физическое, психологическое здоровье, защищенность и адаптацию.

Обучение дошкольников основам безопасности – многоуровневый процесс, включающий формирование мотивационной сферы, ценностных ориентаций, ряда личностных качеств. Педагогическая работа по формированию основ безопасности выполняет следующие функции:

- теоретико-методологическую, способствующую овладению детьми комплексом способов решения той или иной проблемы на основе знаний о безопасности;

- информационную, предполагающую развитие способностей к получению и отбору новых знаний;

- мотивационную, развивающую стремление к самосовершенствованию и самоконтролю на основе освоения новых знаний и умений;

- побудительную, заключающуюся в формировании некоторой самостоятельности, способности к прогнозированию событий, желанию предотвращать опасные ситуации.

Реализовать вышеизложенные функции представляется возможным через формирование следующих структурных компонентов безопасного поведения:

- когнитивный – предполагает возможность изучения и применения полученной информации;

- оценочный – раскрывает способности человека к саморегуляции через самопознание, понимание своих возможностей и способностей;

- субъектно-деятельностный – отражается в освоении умений безопасного и здоровьесберегающего поведения через развитие познавательной деятельности.

Опыт безопасного поведения детей накапливается в течение жизни, а также формируется и уточняется педагогами. На формирующем этапе исследования осуществлялась организованная педагогическая работа по становлению опыта безопасного и здорового образа жизни. Уделялось внимание формированию у детей не только знаний и представлений о правильном поведении, но и некоторых практических умений и способов деятельности, направленных на обеспечение безопасности.

Автор статьи предлагает использование игр и проблемных ситуаций, позволяющих не только формировать представления о здоровом и безопасном образе жизни, но и закреплять их в практической деятельности. Содержание игр и проблемных ситуаций зависит от возраста детей, подготовленности, возможно, индивидуальных запросов родителей и детей. В обучении основам безопасности и здоровьесбережения показали свою эффективность конструктивные и творческие «проблемные» упражнения. Данные упражнения позволяют отрабатывать правильное поведение в тех ситуациях, с которыми дети не встречались на практике. Так дети могут переносить ранее изученные и отработанные алгоритмы действий на новое содержание, учатся применять свои умения при других обстоятельствах.

Представляется возможным изучение вопросов социальной безопасности ребенка, например, разрабатывалась тема: «Общение с посторонними людьми на улице и дома». Здесь ставились задачи научить ребенка отличать незнакомых людей, предотвращать опасные контакты, если посторонний человек подходит на улице, пытается проникнуть в дом. В начале подобной работы многие дети не точно понимали, кого можно считать чужим человеком, считали, что если человек назвал свое имя, то теперь он является знакомым и ему можно доверять. Дети постепенно усваивают, что если они заблудились на улице, потерялись в незнакомом месте, то обращаться за помощью стоит не к любому взрослому, а только к официальному лицу, полицейскому, продавцу, кассиру. В решении этих вопросов помогают упражнения «Знакомый, свой, чужой», «Разговор по телефону», «Мои адрес и телефон», «Найди свой дом». Актуальны также игры, закрепляющие знания о здоровье, соблюдении режима дня, правильном питании и отдыхе, такие как «Что нам полезно, что вредно?», «Мой день», «Полезный отдых» и др.

Особый интерес представляют театрализованные игры, элементы драматизации, кукольного театра, помогающие в проигрывании более сложных ситуаций, включающих взаимодействие нескольких участников, способствующие осознанию и принятию роли и выбору варианта взаимодействия. Во время театрализованных игр и постановок могут закрепляться способы поведения в общественных местах, общение со взрослыми и более старшими детьми, порядок действий ребенка, если он потерялся на улице, в торговом центре, вокзале и т.п. Возможно разыгрывание сценок или кукольных спектаклей по теме «Путешествие в страну здоровья», позволяющих закрепить умение соблюдать режим дня, выбирать полезные продукты питания, правильно отдыхать. Театрализованная игра «Мы – спасатели» позволяет закрепить важные умения по действиям в некоторых чрезвычайных ситуациях и оперативному вызову помощи. Также эффективным оказалось применение средств, методов и форм организации детских видов деятельности, предложенных Л.Л. Тимофеевой. Это работа с народными сказками, произведениями художественной литературы, помогающими в формировании мотивов безопасного поведения [12]. Могут быть использованы следующие сказки: «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Красная Шапочка», «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях» и т.д. А также полезны различные формы организации познавательно-исследовательской деятельности, такие как целевые прогулки, сравнительное наблюдение, детские лаборатории, творческие мастерские. Для примера можно рассмотреть целевую прогулку «Дары осени», в процессе которой дети учатся различать объекты природы и осторожно обращаться с незнакомыми растениями, ягодами и грибами. Сравнительное наблюдение «Место для прогулки» помогает обогащать представления детей о правилах безопасного поведения на игровой площадке, закрепить

правила выбора места для различных игр, их безопасного проведения, способствует учету климатических факторов, например профилактике солнечного удара и перегрева в теплое время года [13, с. 13, 14]. На основании знаний об опасных предметах и ситуациях, например некоторых электрических приборах, острых предметах, инструментах, ядовитых растениях и ином, дети учатся оценивать некоторые последствия неосторожного обращения с ними и предупреждать их возникновение. Например, дети с интересом узнают о свойствах растений своего региона, о том, что многие из них способны вызывать отравления, аллергии и кожные ожоги, и приходят к пониманию необходимости осторожного обращения с ними, предлагают возможные средства защиты, например использование перчаток при прополке грядок, т.е. приходят к разумному соблюдению техники безопасности. Таким образом, основные правила безопасного здоровьесохраняющего поведения отрабатывались в двигательной, трудовой, исследовательской деятельности детей дошкольного возраста.

Анализ результатов контрольного этапа исследования позволяет заключить, что дети овладели многими важными знаниями о безопасности и охране здоровья, имеют адекватные представления о поведении в трудной ситуации. 80% детей, принимавших участие в исследовании, могут применять сформированные умения в практических ситуациях. Они помнят необходимые правила поведения, нужные телефоны и адреса, активно принимают участие в играх, упражнениях, инсценировках и т.д.

### **Заключение**

Таким образом, охрана жизни, здоровья и благополучия ребенка дошкольного возраста обеспечивается организованной психолого-педагогической работой по формированию осознанной потребности в безопасности на основе знаний, мотивов и ценностных установок и навыков безопасного поведения. Предлагаемые к использованию комплексы конструктивных проблемных упражнений, театрализованных игр, творческих мастерских, целевых прогулок способствуют развитию у детей осторожности, сознательности и ответственности, совершенствованию практических умений и способов деятельности, направленных на обеспечение безопасности. Стремление ребенка к ведению здорового образа жизни, заботе о своем здоровье и безопасности является важнейшим условием благоприятного личностного и социального развития.

### **Список литературы**

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ: с изм. на 26 июля 2019 г. // «Собрание законодательства РФ», 2019, N 53 (ч. 1).

2. Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г 3 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minobr74.ru/> (дата обращения 02.06.2023).
3. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 N 71847). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 03.06.2023).
4. Садретдинова А.И. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности старших дошкольников средствами игры: методические рекомендации. Нижневартовск, 2009. 47 с.
5. Пелихова А.В. Педагогическое сопровождение семьи в обеспечении социальной безопасности ребенка дошкольного возраста: дис. ...канд. пед. наук. Челябинск, 2011. 196 с.
6. Козак Н.Г. Дефиниция «здоровье» в педагогической литературе: многообразие научных подходов к содержанию и составляющим // Фундаментальные исследования. 2013. № 10-6. С. 1356-1359.
7. Смирнов Н.К. Задачи образовательных учреждений по охране здоровья подрастающего поколения // Непрерывное педагогическое образование. 2012. № 1. С. 16-18.
8. Егоров Б.Б. Оздоровительно-воспитательная технология: «Здоровый дошкольник». М.: ООО «Научнотехнический центр», 2020. 196 с.
9. Кудрявцев В.Т. О развивающей педагогике оздоровления // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2014. № 6. С. 64-73.
10. Хакимова М.В., Шепилова Н.А. К понятию «социальная безопасность» детей дошкольного возраста // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 45-47.
11. Зайцева О.Ю., Доля С. Г. Особенности культуры безопасности жизнедеятельности у детей старшего дошкольного возраста // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27) С. 89-92.
12. Тимофеева Л.Л. Выбор эффективных методов и форм организации образовательной деятельности для решения задач формирования культуры безопасности у детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. 2017. № 6. С. 7-10.
13. Тимофеева Л.Л. Формирование культуры безопасности. Конспекты современных форм организации детских видов деятельности. СПб.: ООО «Издательство: детство-пресс», 2018. 208 с.