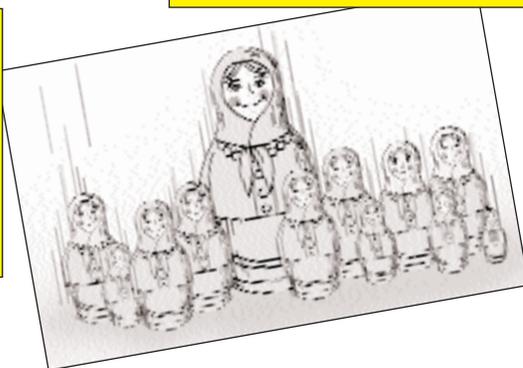


Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников

*Е.В. Фролова,
К.И. Шишкина*



По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 70–80% определяется его собственным отношением к данной проблеме или возможностью влиять на факторы, имеющие к этому отношение. Одной из причин, негативно влияющих на состояние здоровья детей, является злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ). Среди основных тенденций, характеризующих наркологическую ситуацию в России, наибольшему тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. В Санкт-Петербурге даже открылся специальный родильный дом для наркоманов. На второй час после рождения младенцы испытывают ломку, отмечены случаи употребления ПАВ детьми 6–7 лет.

Установлено: чем раньше произошло приобщение к ПАВ, тем быстрее формируется наркозависимость, тем больше наблюдается негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ и тем ниже эффективность реабилитационных программ.

Современный подход к решению проблемы злоупотребления психоактивными веществами предполагает приоритет профилактической работы. Она должна начинаться до наступления «критического возраста», т.е. основным объектом профилактической работы становятся дети дошкольного и младшего школьного возраста. При этом особое внимание следует уделять профилактической работе в условиях образовательных учреждений, поскольку они оказывают огромное влияние на формирование и развитие личности ребёнка, имеют доступ к его семье и механизмы влияния на семейную ситуацию, располагают квалифицированными специалистами.

В развитии ребёнка приоритетное значение в отечественной возрастной психологии отводится периоду дошкольного детства. Так, А.Н. Леонтьев отмечает, что в «...развитии ребёнка... два возрастных периода, в которых происходят психологические изменения, решающие для формирования личности: во-первых, период дошкольного детства, во-вторых, период подросткового и начала юношеского возраста» [1].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить ряд причин, способствующих приобщению к потреблению психоактивных веществ: 1) негативная Я-концепция (заниженная самооценка, формирование «комплекса неудачника», преобладание мотивации избегания неудач), сформировавшаяся под влиянием неадекватной оценки взрослыми личности и деятельности ребёнка; 2) усвоение наркогенных паттернов поведения в результате подражания негативным моделям; 3) несформированность дифференцированных нравственных критериев и норм поведения или сформированность пронаркогенных установок (представлений о допустимости, «нормальности» или даже привлекательности употребления ПАВ); 4) непродуктивный контакт со взрослыми и сверстниками, связанный с недостаточной развитостью коммуникативных навыков; 5) подавление детской инициативы со стороны взрослого.

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами в дошкольном возрасте способствует развитию определённых образовательных, психологических и социальных знаний и навыков. Убеждения, позиции и привычки, которые формиру-

ются в этом возрасте, оказывают большое влияние на поступки и решения, которые ребёнок будет принимать, когда подрастёт.

Необходимыми компонентами деятельности родителей и педагогов по профилактике употребления ПАВ в дошкольном возрасте могут быть: 1) *образовательный компонент*: формирование знаний о правильном питании; ядовитых и вредных веществах, находящихся дома (отбеливатель, чистящие и моющие средства); необходимости приёма лекарств только по рекомендации врача; 2) *психологический компонент*: развитие навыков преодоления проблемы в процессе игры путём превращения негативной ситуации в успешную; развитие способности к принятию самостоятельного решения через предоставления возможности выбора одежды, еды, игрушек; 3) *социальный компонент*: создание отношений доверия и привязанности; демонстрация любви к ребёнку; установление таких правил и принципов, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду; поощрение за выполнение указаний взрослых и обсуждение спорных вопросов.

Таким образом, позитивная профилактика потребления психоактивных веществ, направленная на снижение влияния факторов риска наркотизации и усиление защитных факторов, является условием для формирования здорового образа жизни у дошкольников.

В качестве примера представляем несколько занятий из цикла «Размышления о самом себе».

«Я неповторимый человек»

Цель: помочь ребёнку осознать свою уникальность, неповторимость, непохожесть на других людей.

Ход занятия:

Ведущий: – Дети, сегодня домовёнок Кузя проснулся утром, посмотрел на себя в зеркало и подумал: «Почему мы все такие разные?» Давайте поможем Кузе ответить на этот вопрос, да и сами узнаем почему. Для того чтобы ответить на этот вопрос, давайте поиграем в игру, которая называется «Найди непохожий».

Дети делятся на две команды. На столе раскладываются по пять

бабочек для каждой команды, одна из которых отличается от других. Дети рассаживаются вокруг стола. Задача состоит в том, чтобы найти отличную от других бабочку.

Команда, которая быстрее справится с заданием, получает «кузики» – жетоны с изображением домовёнка Кузи.

Ведущий: – Дети, а вы знаете, что не только бабочки бывают разные? Вы смотрели на небо? Видели облака? Ведь они тоже разные, такие непохожие друг на друга. Кузя знает песню про облака. Сейчас Кузя будет петь, а вы подпевайте.

Кузя с детьми поёт песню В. Шинского и С. Козлова «Облака – белокрылые лошадки».

Ведущий: – Кузя, а ты заметил, какие разные у ребят голоса?

Кузя: – Да, заметил. Они все такие непохожие. Кто-то пёт громко, кто-то тихо. Кто-то – высоко, как птичка, кто-то – низко, как медвежонок. Я хочу поиграть с ребятами в игру, которая называется «Угадай по голосу». И мы увидим, смогут ли они узнать своих друзей по голосу. Но сначала давайте посчитаемся и узнаем, кто будет водить.

Пчёлы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчёлы на цветы,
Мы играем – водишь ты!

Игроки становятся в круг. Один, с закрытыми глазами, – в центре круга. Ведущий, не называя имени, указывает рукой на кого-либо из детей. Ребёнок произносит имя стоящего в центре. Последний должен узнать товарища по голосу. Если стоящий в центре отгадал, он открывает глаза и меняется местами с тем, кто назвал его по имени. Если ошибся, ведущий предлагает ему снова закрыть глаза. После того как сменится 2–3 ребёнка, ведущий предлагает детям разбежаться по площадке (группе). По его сигналу игроки занимают свои места и, двигаясь по кругу, говорят:

Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя, узнай!

Игра повторяется 5–6 раз. Самым внимательным игрокам выдаются «кузики».

Ведущий: – Мы научились узнавать друг друга по голосу и выяснили, что все голоса разные. Одинаковых голосов не бывает, так же, как и людей. Такое свойство называется неповторимостью. Голос, внешность, характер у каждого человека свои, особенные, не такие, как у других людей.

Вот Кузя неповторимый, потому что такого больше нет. Таня неповторимая, потому что такой больше нет. Такого Саши больше нет.

Кузя: – А сейчас мы проверим, все ли из вас поняли, что такое неповторимость.

Дети рассаживаются за столы, каждый получает лист бумаги и ножницы.

Ведущий: – Дети, Кузя вырезал снежинку, а теперь и вы вырежьте свою, неповторимую.

Авторы нескольких лучших снежинок награждаются «кузиками».

Ведущий: – Теперь вы знаете, что все вы – неповторимые дети. Да и Кузя теперь знает, почему мы все разные. Так ведь, Кузя?

Кузя: – Да, теперь я знаю, потому что одинаковых людей не бывает, а ведь это здорово. Каждый человек должен беречь и сохранять свою индивидуальность, неповторимость.

«Что я чувствую»

Цель: научить детей правильно определять эмоциональное состояние других людей.

Ход занятия:

Входят ведущий и домовёнок Кузя (грустный).

Ведущий: – Здравствуйте, дети. Кузя, а почему ты такой грустный?

Кузя: – Я потерял свою мечту и никак не могу её найти. Помогите мне, пожалуйста.

Ведущий: – Давайте поможем Кузе. Но для начала узнаем, какое у каждого из вас настроение.

Детям раздаются схематичные изображения лиц людей, находящихся в различных эмоциональных состояниях (грустное, весёлое, сердитое), и карандаши. Дётся задание: раскрасить лицо, соответствующее своему настроению.

Ведущий: – Дети, мы определили ваше настроение. А теперь давайте развеселим Кузю, который

грустит, станцую для него «Танец маленьких утят».

Танец длится примерно три минуты.

Ведущий: – Посмотрите, Кузя всё равно грустит. А вы знаете, что грусть, радость, страх, злость, счастье – это эмоции. Давайте выясним, умеете ли вы определять, что человек в данный момент чувствует.

Раздаются карточки с изображением Ивана-царевича в различных эмоциональных состояниях (радость, удивление, страх, гнев, печаль) и карандаши (синий, чёрный, зелёный, красный, жёлтый). Дётся задание: раскрасить одежду героя в зависимости от его эмоционального состояния: чёрным – гнев, синим – печаль, зелёным – страх, красным – радость, жёлтым – удивление. Те, кто лучше всех справится с заданием, получают «кузики».

Ведущий: – Дети, а теперь поиграем в игру «Горячо–холодно».

Игра повторяется 3–4 раза. В последний раз ведущий вместе с игрушкой прячет мешочек с мечтой Кузи. Дети находят этот мешочек и отдают Кузе.

Кузя: – Спасибо. Вы помогли мне найти мечту. А о чём вы мечтаете? Нарисуйте свою мечту.

Дети рисуют.

Ведущий: – Давайте подарим Кузе ваши рисунки.

Кузя: – Спасибо, дети. Мне очень приятно.

«Смелые люди»

Цель: сформировать у детей умение оценивать ситуацию, правильное поведение в критическом положении и умение противостоять негативному давлению.

Ход занятия:

Ведущий: – Сегодня наше занятие будет посвящено смелым людям. К нам в гости пришёл домовёнок Кузя и привёл с собой дядю Стёпу – милиционера.

Дядя Стёпа: – Здравствуйте, дети. Для вас, наверное, не секрет, какая у меня профессия. А вы знаете, для чего нужна милиция и какие люди в милиции работают? (*Ответы детей*).

Вы правы, наша работа – охранять покой людей. У нас работают смелые,

сильные люди, которые должны иметь хорошую физическую подготовку. Но разве смелость нужна только тем, кто работает в милиции? Конечно, нет. Давайте разберемся, кто такой смелый человек. (*Ответы детей*). А кто считает себя смелым? (*Ответы детей*). Почему? (*Ответы детей*). В любом возрасте человек может совершать смелые поступки.

Ведущий: – Смелый человек всегда заступится за товарища, не испугается уколов, сознается в плохом поступке и не постесняется рассказать стихотворение на утреннике.

Дядя Стёпа: – Дети, вы слышали поговорку «Смелость города берёт»? Как вы её понимаете? (*Ответы детей*). Правильно, это означает, что смелый человек преодолевает любые трудности.

Кузя: – Вот видите, дядя Стёпа, я говорил вам, что это очень умные, соблазнительные, воспитанные дети.

Ведущий: – Но иногда в опасных ситуациях и мы вынуждены звать на помощь.

Кузя: – А зачем? Вот я со всеми проблемами могу справиться сам.

Ведущий: – А мы сейчас спросим у ребят. Почему ребёнок или взрослый должен в сложной ситуации обращаться за помощью? (*Ответы детей*). Какой номер телефона нужно набрать, если ты дома один и кто-то пытается сломать замок? (*Ответы детей*).

Дядя Стёпа: – Молодцы, вы знаете нужный номер 112.

Ведущий: – А какой номер нужно набрать в случае пожара? (*Ответы детей*).

Дядя Стёпа: – А у меня есть друзья, которые работают пожарными и всегда придут на помощь, если их вызовут по телефону 01. Но часто времени бывает мало, пожарные могут не успеть спасти людей. В Латвии пятилетняя девочка спасла брата и сестру. Когда в доме возник пожар, она не растерялась и ещё до приезда пожарных вывела братика и вынесла грудную сестрёнку. За это её наградили медалью «За отвагу на пожаре».

Кузя: – Какая молодец! Я тоже так хочу. А что надо уметь, чтобы стать пожарным?

Дядя Стёпа: – Дети, а вы как думаете? (*Ответы детей*).

Ведущий: – Пожарные должны быть физически развитыми, хорошо бегать и прыгать. Давайте проверим, кто из вас в будущем может стать хорошим пожарным, а для этого посоветуемся.

Группа делится на две команды, проходит эстафета.

Дядя Стёпа: – Какие все вы ловкие и смелые. Я думаю, кто-нибудь из вас в будущем обязательно станет милиционером или пожарным.

Кузя: – А как ещё можно показать свою смелость? Вот, например, если забраться на крышу и посидеть там, свесив ноги, или перебежать дорогу перед носом у водителя машины, или прицепиться к троллейбусу и прокатиться остановку-другую? Как вы думаете, дети? (*Ответы детей*).

Кузя: – Да, вам сейчас легко говорить «нет». А если так поразвлечётся вам предложит ваш товарищ, а когда вы откажетесь, назовёт вас трусом. Что будете делать? (*Ответы детей*).

Ведущий: – Молодцы. Есть много способов отказать. Можно сказать: «Это глупо», «Я хочу быть здоровым и сильным, а не инвалидом», «Мне это не интересно», «У меня есть дела поважнее», «Лучше я покатаюсь на велосипеде (поиграю в футбол, побегаю...)». Придумайте, что ещё можно ответить. (*Ответы детей*).

Дядя Стёпа: – Молодцы, дети. Чтобы отказать делать что-то плохое, надо быть очень смелым. А сейчас я хочу наградить вас медальками «Самый смелый». До свидания.

Кузя: – До свидания, дети. Я, кажется, тоже понял, что такое быть смелым.

В заключение отметим, что для занятий мы не случайно выбрали форму беседы детей с любимыми героями мультфильмов и сказок. Эти персонажи являются для дошкольников образцом поведения и к тому же создают положительный эмоциональный фон для изучения правил здорового образа жизни. Детский опыт ещё невелик, поэтому малышам необходимо разъяснять, как и почему следует поступать в той или иной ситуации. Подобная беседа позволяет выявить уровень знаний

детей, их отношение к проблеме сохранения здоровья и помогает оценить результативность проводимой работы.

Литература

1. Вопросы психологии ребёнка дошкольного возраста : сб. ст. / Психол. ин-т Рос. акад. образования, Междунар. образоват. и психол. колледж ; под ред. А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца ; предисл. О.М. Дьяченко. – М. : Изд-во Междунар. образоват. колледжа, 1995. – 142 с.

Елена Владимировна Фролова – канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики, психологии и предметных методик Челябинского государственного педагогического университета, г. Челябинск;

Ксения Игоревна Шишкина – канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры педагогики, психологии и предметных методик Челябинского государственного педагогического университета, г. Челябинск.