

Научите детей основам безопасности жизни.

Здоровье.

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма. Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка. Позвоночник взрослого человека имеет небольшие изгибы: в шейном и поясничном отделе — вперед, в грудном и крестцовом — назад. Они образуются постепенно по мере роста организма, особенно после того как ребенок научится стоять и ходить. Эти изгибы имеют положительное значение для организма, так как смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник (*при прыжках, падении и др.*); они называются физиологическими изгибами.

Осанка – привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки.

Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям. Не приходится убеждать кого-либо в большой роли физического воспитания как фактора, формирующего осанку ребенка. Естественно, что задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание не единственный фактор, влияющий на осанку. Последняя зависит и от состояния костного скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития и симметричности мышечной системы.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола и стула по росту каждого ребенка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

Важно постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела каждого ребенка. Только общими усилиями воспитательного учреждения, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

Тем не менее, многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей.

Нарушения осанки не являются заболеванием. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (*сколиозы*); чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (*кифозы*) и в поясничном отделе (*лордозы*); плоскостопие и врожденная косолапость; асимметричное положение плеч и др.

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой

спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции ее нарушений должны вести не только врачи. Ведь дефекты осанки, кифозы, лордозы, сколиозы и плоскостопие могут развиваться еще в грудном возрасте, когда в костной системе ребенка имеется большое количество неокостеневшей хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что слишком рано детей начинают сажать, ставить на ножки или учить ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают большую статическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно-двигательного аппарата.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, по словам М. Алиева являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Малышам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

Упражнения для малышей 2-3 лет чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное — вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекачивается несколько раз в одну, потом в другую сторону; тянется вверх, изображая «великана».

Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 сек.)

с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения (М. Алиев): прогибание спины с обручем или с мячом в руках; наклоны в стороны с обручем за спиной; приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднятие ног вверх лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др.

Очень эффективны упражнения, особенно на начальном этапе работы, проводимые в игровой и соревновательной форме, например, «лыжник» – приседание с отведением рук назад; «кошка» — ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины; «Кто лучше и точнее выполнит упражнение»; «Делай как я» и др.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки, и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

При исправлении дефектов осанки используются определенные упражнения.

Для профилактики и коррекции сутулости (*кифоза*): прогибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках с прогибанием спины; прогибание спины, сидя на стуле (*скамейке*) с потягиванием; вытягивание сцепленных рук назад; прогибание спины в положении лежа с упором на локти; прогибание спины стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.

При искривлении позвоночника в поясничном отделе (*лордозе*): наклоны вперед с доставанием носков (*пола*); упражнение «*велосипед*» – в положении лежа на спине; наклоны туловища вправо и влево; сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости; сгибание ног в положении лежа; доставание носков ног в положении сидя на коврик (*скамейке*); подтягивание бедра к груди лежа на спине.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

Плоскостопие достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

При плоскостопии, в результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее кнаружи теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция.

Если ребенок стоит, то область внутреннего свода касается поверхности опоры и на него падает общий вес тела. Расположенные на уровне свода мышцы, сосуды,

нервы растягиваются, вследствие чего возникают неприятные ощущения в стопах и мышцах голени: чувство усталости, онемения и даже боли.

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т. д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

При движении ударяя стоп о поверхность земли передаются вверх почти без изменений и, достигая головного мозга, приводят к его микротравмам. Дети, страдающие плоскостопием, могут жаловаться на головные боли; они часто нервозны, рассеяны, быстро утомляются. Общий результат всего этого — нарушение сна.

Наиболее распространено продольное плоскостопие, которое составляет более 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и у детей является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно – связочного аппарата стопы и голени.

По происхождению различают врожденное и приобретенное плоскостопие. В свою очередь, приобретенное плоскостопие бывает рахитическим, паралитическим, травматическим и статическим.

В последнее время в детском саду увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно – двигательного аппарата.

Безопасность.

Безопасность ребенка на улице зачастую не соблюдается ни водителями, ни службами жилищно-коммунального хозяйства, что ведет к попаданию ребенка в дорожно-транспортные происшествия, да и сами дети в возрасте до 7 лет не всегда ознакомлены с правилами дорожного движения.

Главной задачей безопасности является стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности, так как безопасность и здоровый образ жизни не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, правильное поведение в различных ситуациях.

Можно выделить 6 основных правил

1. Ребёнок и другие люди

Основная мысль этого направления — ребёнок должен помнить, что именно может быть опасно в общении с другими людьми. Ребёнок должен помнить, что именно может быть опасно в общении с другими людьми. Необходимо объяснить ребенку, что никто не способен внешне отличить «хорошего» человека от «плохого», поэтому очень важно знать к кому можно обратиться за помощью, если ты потерялся? когда не нужно слушаться взрослых? как вести себя в социальных сетях?

2. Ребёнок и природа.

Задача работы по этому направлению рассказать детям о взаимосвязи и взаимозависимости всех проблемных объектов, чтобы дети поняли — земля — наш общий дом, а человек — часть природы. Природа — основа нашей жизни, но беспечных, беззаботных она наказывает. Детям следует знать следующие правила:

- во время таяния снега не ходи около высоких домов, откуда в любой момент могут упасть сосульки, пласты снега,
- не дразни животных,
- правила поведения на природе (не рви и не бери в рот плоды тех растений, которые тебе неизвестны; не лезь в водоем, если не видишь, что там мелко; не ходи в лес один и т.п.)

3. Ребёнок дома.

В этом направлении рассматриваются вопросы, связанные с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности для детей. Дети от природы любопытны и жаждут исследовать любую вещь, подвернувшуюся под руку, — открытые окна, лекарства, острые режущие предметы и т. п. Дети должны знать следующие правила безопасности: правила обращения с огнем (нельзя играть со спичками и вообще с огнем, нельзя трогать газовые краны, при обнаружении пожара зови на помощь взрослых, а если пожар возник по твоей вине, то самый разумный и правильный выход — это немедленно покинуть помещение (а не прятаться!!!) и позвать на помощь, телефон пожарной охраны — 01, 101); правила пользования электроприборами; необходимо научить ребенка никогда не открывать дверь чужим людям, а также не сообщать никому, что он находится дома один.

4. Здоровье ребёнка.

Уже с дошкольного возраста это направление программы предлагает воспитывать у детей ценности здорового образа жизни, сознательную заботу о собственном здоровье и здоровье окружающих, дети знакомятся с правилами оказания элементарной первой помощи.

5. Эмоциональное благополучие ребёнка.

Основная задача по этому направлению — научить детей способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя до их силового решения, профилактике конфликтных ситуаций.

6. Ребёнок на улицах города.

Дети знакомятся с правилами поведения на улицах города, правилами дорожного движения. Дети должны чётко усвоить правилами поведения на улицах города, правила дорожного движения. Ребенок должен знать, что делать если он потерялся в городе (к кому обращаться за помощью, знать свой адрес, контактные данные родителей). Не жалейте своего времени на обучение детей безопасности, не упускайте ни единой возможности объяснить и показать на примере ребенку как нужно себя вести в той или иной ситуации, и тогда вы будете спокойны за жизнь и здоровье своего ребенка во время своего отсутствия!

Правила безопасности, которым нужно научить детей

Всегда на любые предложения говорить «нет» незнакомым людям. Если ребенку комфортнее просто уйти или сказать: «Простите, мама не разрешает мне разговаривать с незнакомыми», научите его этому. Объясните, что он при этом не должен неловко себя чувствовать, это его право.

Объясните, что взрослые люди должны просить помощи у других взрослых людей, а не у ребенка. Почти все родители, как мантру, повторяют «Не ходи с чужим дядей, что бы он ни предлагал – конфетку, котенка, куклу, телефон», но мало кто задумывается о том, что чужой дядя

может не только предлагать, но и просить. Естественно, можно помочь бабушке или дедушке подняться в автобус или донести до подъезда сумку, но нельзя заходить в чужой подъезд.

Объясните, что никто не способен внешне отличить «хорошего» человека от «плохого» и что доброжелательная молодая девушка все равно чужая.

Ребенок НЕ должен слушаться всех подряд взрослых. Это приводит к тому, что дети уходят с чужими людьми или открывают дверь незнакомому человеку, который строго потребовал ее открыть. Объясните, кого он должен слушаться, а кого нет, помогите ему понять, кто свои, а кто чужие.

Научите его не стесняться просить помощи, если он потерялся, у того, кого можно просить: человека с ребенком, полицейского, охранника, работника места, где он находится, – продавца, кассира, уборщицы.

Научите ребенка доверять себе, и, если ему поведение чужого взрослого человека кажется необычным, не думать, что ему показалось, а принять меры к тому, чтобы защитить себя: уйти, убежать, попросить помощи. Детям часто неловко: они боятся, что взрослый обидится, поймет, что ребенок его в чем-то подозревает, будет смеяться над ним. В ситуации, когда ребенок не садится в лифт с чужим человеком, если чужой говорит: «Ты что, думаешь, я маньяк?», ребенок может поехать с ним. Это же касается знакомых взрослых, которые проявляют к ребенку необычный интерес: глядят, трогают за разные места – ребенок часто убеждает себя в том, что ему показалось, или просто не понимает, что происходит, но чувствует, что что-то не то. Объясните, что чужие не должны к нему прикасаться.

Объясните ребенку, что, если кто-то чем-то ему угрожает, значит, этот человек чего-то сильно боится. Любые угрозы и требования не говорить родителям, о чем бы то ни было – повод сразу вам все рассказать. Объясните, что, если кто-то пытается заставить ребенка что-то сделать, угрожая чем угодно, вплоть до убийства его родителей, он должен немедленно рассказать об этом вам.

Научите ребенка тому, что он никому ничего не должен! Если кто-то о чем-то просит вашего ребенка или что-то требует от него, пусть сначала задастся вопросом: почему я должен это сделать, зачем мне это? Зачем мне просыпаться в 4.20, зачем идти за этим человеком, почему я должен открыть ему дверь или прислать свою фотографию?

Научите ребенка не только следить за временем, но и звонить вам, когда он куда-то выходит без вас и когда он приходит. Покажите на своем примере, что вы, взрослые люди, делаете то же самое, что вы беспокоитесь друг о друге, а не хотите его контролировать, что это нормальная забота друг о друге. Сами звоните вечером друг другу, когда выходите с работы. Это полезная привычка, иногда спасающая звонящего, если он не появляется вовремя.

Выучите с ребенком главное правило потерявшегося: если ты понял, что потерялся, оставайся на месте! Далее следует попросить помощи у человека с ребенком, работником этого места, полицейским или охранником, но категорически нельзя уходить с того места, где он потерялся, с чужим человеком.

Объясните ребенку, что, если его неожиданно из школы встречает не тот человек, что обычно – кто-то из знакомых, родственников, домработница и так далее, а вы его об этом не предупредили, – он должен позвонить вам и уточнить, что его забирает сегодня именно этот человек. Точно так же он должен позвонить вам, если кто-то из не близких родственников предлагает его подвезти. К сожалению, друзья и родственники иногда всерьез ссорятся и могут посчитать, что ребенок – хороший аргумент в этой ссоре.

Научите ребенка громко-громко кричать. Всю жизнь мы объясняем детям, что они должны вести себя тихо и не мешать окружающим, поэтому, когда возникает угроза их жизни, они молчат. Кричать он должен, если потерялся, в том числе и в городе, и, если кто-то пытается его схватить или проявляет агрессию. Устройте для этого тренировку в лесу и потом обязательно попробуйте это сделать в городе.

Регулярно повторяйте правила безопасности ребенку, проигрывайте с ним, давайте ему «задачки».

Правила безопасности в интернете

Не запрещайте ребенку заводить свою страничку в социальной сети, если он об этом просит. Наверняка это уже сделали многие из его друзей, и он тоже хочет, не делайте его изгоем среди них и не заставляйте делать себе тайный аккаунт. Наоборот – **сядьте вместе, вместе сделайте страничку, походите по сети, посмотрите разные опции**, группы, паблики, объясните ему, какие есть возможности, что такое тэги, покажите, что делать с неприличными картинками, рекламой и спамом, своим примером покажите грамотную реакцию на все это.

Научите ребенка правилам безопасности в интернете: не вывешивать в открытом доступе свои фотографии и контакты, не реагировать на «привлекательные» предложения от чужих людей, помнить, что он никогда не знает, кто на самом деле незнакомый человек, который представляется, например, его ровесником. Объясните, какие существуют опасности.

Время от времени просматривайте список «друзей» вашего ребенка, обращайтесь внимание на взрослых людей, если это не учителя, смотрите, какие группы он читает и на какие паблики подписан. В интернете на ребенка посыплется масса привлекательно преподносимой информации о наркотиках, самоубийствах и прочих вещах. И да, «группы про китов» действительно существуют и действительно несут угрозу для ребенка. Объясните ребенку бессмысленность участия в этом и то, что за этим стоят взрослые люди, которые ищут управляемых детей для своих целей.

Правила безопасности для родителей

Старайтесь чаще фотографировать своего ребенка. Это нужно на тот случай, если придется его искать. Знайте его гардероб – чтобы, если исчезает ребенок более старшего возраста, можно было определить, в чем он ушел и взял ли с собой запас вещей. Если вы с ребенком идете на мероприятие, где будет много народу, сфотографируйте его перед выходом: в ситуации потери ребенка родители часто от стресса не могут вспомнить, во что они его одели перед выходом.

Контролируйте время, когда ребенок должен прийти домой. Если он задерживается на полчаса, начинайте звонить учителю, его друзьям, преподавателю с кружка, родителям друзей, бывшему мужу. Не испытывайте неловкости, когда приходится беспокоить других людей из-за того, что ребенок вовремя не пришел: ситуация пропажи ребенка – экстремальная, и в ней вы просто обязаны это сделать как можно скорее, и пусть через полчаса он вернется и окажется, что он заигрался с друзьями. Не забудьте потом перезвонить тем, кому вы звонили, поблагодарить и сообщить, что ребенок вернулся.

Если ребенок или кто-то из ваших взрослых родственников звонит и просит его встретить, не поленитесь и встретьте его, не говорите: «Сам дойдешь, уже большой»! Человеку может быть неловко объяснять причину своей просьбы по телефону, он не всегда может сказать: «Мне кажется, что за мной идут». Просто потратьте пять минут и встретьте.

Договоритесь с классным руководителем, что всегда, если ребенок не идет в школу, вы ему звоните, и, если вы не звоните, а ребенок не пришел, учитель сразу же звонит вам. В большинстве случаев, когда ребенок не дошел с утра до школы, мы об этом узнаем только вечером, когда он не пришел домой, крайне редко в школе кто-то начинает беспокоиться, если ребенок не явился.

Телефон ребенка и престарелых родителей должен быть оформлен на вас. Сотовый оператор выдает распечатки его звонков только тому, на кого зарегистрирован телефон, причем информацию о том, где находится абонент с телефоном, вы получите в лучшем случае через 2-3 дня – и это еще одна причина, по которой следует начинать поиск как можно раньше.

Пользуйтесь современными гаджетами и программами и для того, чтобы обезопасить своих детей и пожилых родственников. В смартфоны можно установить программы – GPS-локаторы членов вашей семьи («Моя семья», «Мои друзья»), к любому телефону за небольшую плату можно подключить у вашего мобильного оператора услугу информирования о местонахождении абонента. Эта услуга есть у всех компаний из «большой тройки».

В случае пропажи ребенка сразу звоните в 112 – службу экстренной помощи, ничего не ждите. Ваш звонок – это уже принятое заявление о пропаже. **«Правила трех суток» ни в отношении**

детей, ни в отношении взрослых не существует. Подать заявление о том, что пропал человек, может любой человек, независимо от родственных связей с пропавшим, по телефону 112, или приехавшему к вам по вызову наряд, или в любом (не только своем) ОВД, и его обязаны сразу же принять, не уговаривая вас подождать, пока потерявшийся «погуляет и придет». Если вдруг у вас не хотят в ОВД брать заявление – и это же относится к пропавшим взрослым, вы звоните на 112 и сообщаете об этом оператору, указывая номер отдела.

Не ругайте ребенка, когда он найдется, не кричите на него, не бейте или, по крайней мере, сначала извинитесь за то, что вы скажете: «Прости, пожалуйста, я сейчас буду резкой, но я не могу этого не сказать». Объясните ему, что вы волновались, расскажите о тех бедах, которые могли с ним произойти. Важно его не напугать, потому что дети, которые действительно потерялись, могут так бояться наказания, что сами будут прятаться и не отзываться.

Каждый ребёнок – неповторимая индивидуальность! А это значит, что каждый будет думать по – своему и к каждому нужен свой индивидуальный подход. Каждый ребёнок – это Человек, находящийся в процессе становления, у него мало опыта и не хватает мудрости, чтобы самостоятельно идти по жизни.

Именно поэтому мы, родители и воспитатели, должны помогать им, должны поддерживать их в самом начале жизненного пути. В первую очередь от нас требуется любовь и понимание, это самое главное, что мы должны дать нашим детям.

Детство – самый важный этап в жизни человека. Он должен быть заполнен радостью открытия мира. «Говорят, что, в первые шесть лет, ребенок приобретает треть того опыта, что он приобретает за всю жизнь. Это неверно: неизмеримо больше!» (М. Волошин).