

Доклад из опыта работы

Тема: «Формирование у детей дошкольного возраста психологического и физического здоровья в условиях стресса».

Подготовили:
Гончарова Лилия Ивановна,
Макарова Валентина Николаевна,
педагоги МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида №8 г. Шебекино»

г. Шебекино
2024 г.

В настоящее время вопросам безопасного поведения подрастающего поколения уделяется особое внимание. Важно помнить, что одной из важных задач в дошкольной образовательной организации по ФГОС ДО является формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе. Содержание образования должно быть не только полезным, но и безопасным для ребёнка при формировании физического и психического здоровья, в том числе и эмоционального благополучия.

В соответствии с Приказом Министерства Просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об Утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования» к формированию основ безопасного поведения по ФОП ДО относится:

- обогащение представлений детей об основных источниках и видах опасности в быту, на улице, в природе, в общении с незнакомыми людьми;
- знакомство детей с простейшими способами безопасного поведения в опасных ситуациях;
- формирование представлений о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формирование представления о правилах безопасного использования электронных гаджетов, в том числе мобильных устройств, планшетов и прочее, исключая практическое использование электронных средств обучения.

Министерством просвещения Российской Федерации совместно с ФГБНУ «Институт развития здоровья и адаптации ребенка» разработаны методические рекомендации для руководителей и воспитателей дошкольных образовательных организаций по формированию у воспитанников основ безопасного поведения (на природе, на дорогах, на объектах транспортной инфраструктуры, на транспорте, быту, социуме, информационном/цифровом пространстве, целью которых является формирование основ безопасного поведения дошкольников: обеспечение охраны психического и физического здоровья детей дошкольного возраста, воспитание культуры безопасного поведения.

Как часто мы в нашей жизни слышим слово «стресс»? Кто – то задумывался о нем. Думаю ни один человек, пока с ним не столкнется, вряд ли задумывался.

Стресс – это естественная физиологическая реакция, которая сопровождает нервное напряжение с первых дней жизни. Малыши подвержены влиянию негативных эмоций не меньше взрослых.

В эти непростые времена, когда воздушные тревоги стали частью нашей повседневной жизни, особенно важно заботиться о психологическом комфорте детей. Дети особенно уязвимы к стрессу, и задача взрослых - сделать все возможное, чтобы снизить его влияние. Даже если мы сами и наши близкие живут в относительно безопасных регионах, нам приходится задумываться – как ниши дети реагируют на происходящее? Как правильно говорить с ними об этом?

Конечно, реакции разных детей различаются по своей остроте. И все же есть общие моменты в том, что дети чувствуют, когда в нашу жизнь врываются акты терроризма. Терроризм нарушает привычный ход событий, разрушает доверие к людям, лишает эмоционального равновесия и чувства безопасности, растерянность, ощущение беспомощности – эти чувства могут транслироваться от взрослого к ребенку.

В современных условиях задача формирования у детей основ культуры безопасности жизнедеятельности, обучение правилам безопасного поведения – является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, безопасности жизнедеятельности. До семи лет ребенок проходит огромный путь развития, именно в дошкольном возрасте формируется характер ребенка, отношение к себе и окружающим.

Главной целью воспитания безопасного поведения у детей является дать каждому ребенку основные понятия опасных для жизни ситуаций и особенности поведения в них.

Для успешного формирования у детей дошкольного возраста знаний и умений сохранения здоровья и безопасного поведения в условиях существования террористической опасности педагогами были поставлены следующие задачи:

- создание таких условий, которые гарантируют формирование и сохранение здоровья детей;
- создать ребенку общий положительный и устойчивый фон психологического состояния;
- обеспечить развитие деятельной и жизнерадостной личности, обладающей чувством собственного достоинства.

Работа по теме велась через:

1. Образовательную деятельность.
2. Совместную деятельность взрослых и детей.
3. Свободно-самостоятельную деятельность детей

Педагоги планировали свою работу в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, ФГОС ДО, и учетом возраста детей. Вся образовательная деятельность с детьми проходила в игровой форме и вызвала у детей живой интерес к занятиям.

Большую помощь по обогащению представлений детей об основных правилах безопасности поведения в быту, в природе, на улице, в общении со взрослыми оказывал педагогам «Блокнот безопасности». В нем разработан дидактический материал по формированию основ безопасного поведения у детей старшего дошкольного возраста во время обстрела, возможного нахождения ими взрывоопасных предметов, звучания сигнала тревоги.

Педагогами старших и подготовительных к школе групп была организована и проведена образовательная деятельность по следующим темам: «Психологическое и физическое здоровье детей в условиях стресса», «Уроки безопасности», «Знать об этом должен каждый,

безопасность – это важно», «Безопасность вокруг нас», «Уроки безопасности», «Внимание-Тревога!»).

В ходе занятий, дети закрепляли правила действий после сигнала «Обстрел», «Внимание, сигнал тревоги», «Если сигнал тревоги застал вас дома, на улице?». Самостоятельно проходили лабиринт от стрелки до укрытия (убежища). Ориентируясь на обозначенные объекты, отработывали безопасный маршрут из группы в укрытие, находили опасные предметы. На практических занятиях по сбору и хранению «Рюкзачка» дети учились складывать в рюкзачок только необходимые вещи, усвоили, что рюкзачок собирается заранее, что стоять он должен на видном месте. Выполняли упражнения «Узнай взрывоопасные предметы», «Четвертый лишний». Дети научились отличать взрывоопасные предметы, мины от безопасных предметов, определять, какой из изображенных предметов лишний в группе, объясняли свой выбор, делились собственным опытом.

Для достижения максимального результата на занятиях педагоги использовали методическое пособие «Детям о безопасности», А. С. Добролюбовой и рабочую тетрадь «Твоя безопасность!», «Как себя вести?». Отработывали наиболее оптимальные модели поведения в различных опасностях - если потерялся, как позвонить в экстренные службы, как вести себя с чужими взрослыми, что делать при пожаре, как избежать опасности в интернете и т. д.

Ко дню защиты детей в старших группах была проведена беседа «Безопасность на дороге» с участием сотрудника полиции. Во время которой дети вспомнили о правилах поведения на дороге, где и как правильно переходить дорогу о сигналах светофора. А младший лейтенант познакомил детей с правилами поведения на проезжей части, с правилами езды на велосипедах, объяснил, почему дети до семи лет должны ездить в автомобиле только в детском кресле и зачем нужны светоотражающие элементы на одежде.

В ходе беседы «Мы здоровью скажем – ДА» ребята вспомнили о правильном и здоровом питании, о значении физкультуры и закаливания, о необходимости соблюдения личной гигиены в жизни человека. В конце беседы поместили в уголок для родителей стенгазету «Мы - за здоровый образ жизни».

Снять психологическое напряжение, отработать коммуникативные навыки, преодолеть страхи, обогатить эмоциональную сферу, ярче выражать эмоции, черты характера помогают различные психологические игры и упражнения такие как: «Поздоровайся и поделись хорошим настроением со взрослыми и детьми», «Кубик эмоций», «Общение без слов», «Покажи – я отгадаю».

Обратить на себя внимание и показать свое сегодняшнее настроение помогают детям подушки настроения. Воспитатель поймет, что этот ребенок нуждается в помощи, и ему нужно уделить особое внимание. Каждый ребенок знает и уверен в том, что здесь ему всегда помогут. В ходе данных мероприятий также использовались различные мирилки:

«Ребята - давайте жить дружно!», «Варежки – мерилки», уголок релаксации. Помогают остаться спокойным, формируют доброжелательные отношения и тренируют пальчики ребенка различные конструкторы, мозаики, раскраски, пальчиковая и дыхательная гимнастика. Релаксационные упражнения развивают способность ребенка чувствовать свое тело, способность произвольно напрягать и расслаблять мышцы лица и тела, снимают мышечное напряжение.

Ознакомление с художественной литературой заставляло ребенка задуматься и почувствовать то, что затруднительно и невозможно для него в повседневной жизни. Примером для детей служили литературные произведения: сказки: «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят», «Белоснежка», «Красная Шапочка», рассказы: «Рассказ о неизвестном герое», «Электрическая лампочка» С. Я. Маршака, С. Михалков «Дядя Степа», Е. Хоринская «Спичка-невеличка»; Г. Остер «Вредные советы». Чтение и обсуждение художественных произведений позволяло ребенку приобщаться к нравственно – этическим нормам общества, развивало у ребенка систему ценностных представлений.

В уголках для родителей оформлены стенды: «Азбука безопасности», где помещены: памятка «Антитеррор», плакат «Как вести себя при обстреле, при обнаружении мины ПФМ-1 «лепесток», инструкции: «Где укрыться от беспилотных воздушных «аппаратов».

Педагогами составлена картотека проблемных вопросов, ситуаций, упражнений, игр по теме «Минутки безопасности».

Вниманию родителей предложены консультации: «Терроризм- как воспринимают его наши дети», «Будьте бдительны», «Безопасность детей – забота взрослых», а также плакаты, буклеты, папки – передвижки.

Для максимального благополучия каждого ребенка в группах создана развивающая предметно – пространственная среда в которой имеется оборудование для проигрывания ситуаций по антитеррористической деятельности: телефон, коробки, игрушки - муляжи, атрибуты костюма полицейского, спасателя, пожарного и др. Весь материал находится в свободном доступе для детей в течение всего дня. Ребенок самостоятельно может подойти и обыграть любую ситуацию

В рамках Всероссийской недели безопасности дорожного движения под руководством музыкального руководителя в нашем детском саду прошло мероприятие с детьми и родителями, по профилактике безопасного дорожного движения. Дети вместе с родителями поиграли в игры: «Собери дорожный знак», «Что неправильно сделал водитель или пешеход?». А в конце все вместе станцевали танец «Дорожный знак».

Была проведена викторина – конкурс «Знай и соблюдай», в которой приняло участие три команды. Ребята отвечали на вопросы, показали знание дорожных знаков, ситуаций, возникающих на дороге, распределили транспорт по видам.

С музыкально – развлекательной программой «Сказочный патруль» к детям приезжали артисты из Модельного дома культуры города

Шебекино, где дети играли и веселились, не забывая повторять правила дорожного движения.

Среди семей воспитанников ДОО было проведено спортивное мероприятие: «Папа, мама, я – спортивная семья», девиз которого «Неразлучные друзья – это вся моя семья». Участниками соревнования стали три команды: «Спортивная ракета», «Непоседы» и «Дружная семейка». Команды приветствовали друг друга, выполняли конкурсы с бегом, катанием на самокатах, прыжками – проявляли свои таланты. В итоге взрослые и дети получили эмоциональный заряд, остались очень довольны и были награждены почетными грамотами и медалями.

С детьми была проведена акция «Территория безопасности», в рамках нее дети изготовили и раскрасили буклеты и листовки и вручили их родителям,

В группах были проведены родительские собрания на тему «Безопасность детей - это важно», на которых было предложено родителям ответить на следующие вопросы:

- целесообразно ли проводить с детьми образовательную деятельность по основам безопасности в ДОО?
- какие темы образовательной деятельности вы считаете наиболее актуальными?
- надо ли знакомить детей с раннего возраста со всемирной сетью использование ИКТ (планшетов, компьютеров, аудионосителей) – неотъемлемая часть проведения данных мероприятий.

Применение компьютерной техники позволяло педагогам разнообразить образовательную деятельность, сделать её нетрадиционной, яркой, насыщенной, помогало использовать разные способы подачи нового материала. Дети имели возможность посмотреть обучающие фильмы: «Уроки тетушки Совы», «Уроки Аркадия Паровозова», «Барбоскины» «Лунтик» и др., презентации на темы: «Опасные предметы в быту», «Кто стучится в дверь», «Убережем себя от беды» и др.

Современный мир уже невозможно представить без интернета, знакомство со всемирной сетью у многих начинается с достаточно раннего возраста. Практически все дети старшего дошкольного возраста имеют свои странички в той или иной социальной сети. Дети не представляют свою жизнь без гаджетов и интернета.

Интернет предлагает безграничные возможности для творческого развития. Огромное количество развивающих игр, обучающие программы, с помощью которых можно научиться рисовать, снимать и монтировать кино, выучить иностранный язык, можно получить ответы практически на все вопросы. Но нужно помнить, что чрезмерное увлечение социальной сетью таит в себе и определенную опасность (угроза для физического здоровья – зрение, осанка), психического (опасное общение, нежелательная информация, угроза мошенничества). Помните! – Никакой интернет не заменит радость общения друг с другом. Компьютер облегчает нашу жизнь. Без него современную жизнь трудно представить, поэтому необходимо научиться жить с ним дружно.

Взаимодействие всех участников образовательного процесса позволило добиться наибольших результатов в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Ребята научились адекватно выражать собственное эмоциональное состояние, а также понимать состояние других детей, выражать свое состояние вербально, мимикой, в рисунке, движениями. Научились выплескивать свои эмоции и никому не вредить. Дети стали эмоционально более отзывчивыми, доброжелательно общаться, уважать чувства сверстников.

Можно с уверенностью сказать, что дети получили и хорошо усвоили информацию о действиях в ЧС, родители стали более уверенные в своих действиях в случае чрезвычайной ситуации.

Положительным результатом работы по формированию навыков безопасного поведения у дошкольников можно считать следующие:

- у детей появилось стремление расширить свой кругозор по теме, желание выявить и вникнуть в существование проблемы.
- появилась потребность утвердиться в своем отношении к окружающей действительности, следовать правилам поведения в определенных ситуациях.

Таким образом, личная безопасность - это не просто усвоенные знания, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях, поэтому главной задачей является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности. Полученные знания детей о правилах безопасного поведения будут способствовать их выполнению детьми дома и в зонах ближайшего окружения (улица, сквер, транспорт), а значит, обогатится жизненный опыт детей по данной проблеме, а родители почувствуют себя более компетентными в воспитании сына или дочери в формировании у ребенка навыков охраны личного здоровья. Мы считаем, что комплексная работа по формированию у дошкольников основ безопасного поведения в быту, социуме, природе была результативна, поэтому будем продолжать работать по данному направлению и в дальнейшем.