***1 . Тема: «Формирование у ребёнка дошкольного возраста навыков ЗОЖ как профилактика негативных зависимостей в будущем»***

***2*.**В настоящее время в современном российском обществе особую актуальность приобретает формирование новых ценностных мировоззренческих основ - бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание культуры здорового образа жизни.

***3.***В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в образовании.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни ? Когда это надо начинать?

***4.*** Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Здоровый малыш – это радость, счастье, благополучие не только семьи, но и всего общества.

Понятно, что здоровье – самое важное, что заботит всех взрослых. Будет у ребенка здоровье, будет и успешность в обучении, в познании мира, в личностных достижениях и т.п.

***5.***Не менее важной, является проблема негативных зависимостей, которые могут возникнуть у ребенка в будущем. Это алко -, наркозависимости, табакокурение, игромания. Как показывают наблюдения за детьми, ребенок, с детства привыкший заниматься спортом, содержать в чистоте свое тело, правильно питаться, проводить много времени на свежем воздухе, а не у экрана телевизора или компьютера, менее подвержен тому, что будучи взрослым, будет способен навредить своему здоровью. И именно с самого раннего возраста нужно приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном самосохранении.

***6.***Формирование установок в отношении к наркотизации происходит очень рано, что их фундамент закладывается у ребёнка уже в возрасте 3-5 лет.

Установки имеют определённую структуру, включая в себя информационный, оценочный и поведенческий компоненты.

**Информационный компонент**

Как правило, 5-6 годам детям известны названия различных одурманивающих веществ, особенности их внешнего вида, свойства(цвет, запах, консистенция). Малыши знают, как и при каких обстоятельствах используются некоторые наркогенные соединения (водку и шампанское пьют по праздникам; сигареты мама курит, когда нервничает, а папа, когда работает над чем-нибудь).

Сведения о наркотизации, которые имеются у дошкольников, весьма противоречивы. Им известно, что наркогенные вещества вредны для здоровья. Однако объяснить в чем именно заключается этот вред, ребята не могут. С одной стороны, малыши знают, что курить, пить алкогольные напитки и т.п. вредно. С другой стороны, они ежедневно видят, что курят и пьют в разных обстоятельствах их родители и знакомые и никаких видимых негативных последствий это не вызывает. В сознании ребёнка возникают противоречия. Стремление их преодолеть (выяснить в чём же правда) способно провоцировать раннюю наркотизацию.

А откуда поступает детям информация о наркогенных веществах и наркотизации? Прежде всего из семьи. Взрослые часто даже не подозревают, как много узнают ребята, просто наблюдая за их поведением: как держать, зажигать сигарету, как чокаться, чем может помочь сигарета или бокал вина- снять боль, раздражение, улучшить настроение.

Мамы и папы считают ненужным, несвоевременным разговор со своими детьми об опасности наркотизации. И малыши получают информацию от сверстников или старших подростков или из СМС. Редкий «взрослый» фильм или передача обходится без эпизодов, где мудрые решения принимаются под дымок сигарет, а самые интересные разговоры ведутся за ресторанным столом при звоне бокалов. Такие кадры часто могут служить своеобразной инструкцией по применению дурмана. Зачастую без сигарет и рюмки не обходятся и герои мультфильмов.

Сегодня дошкольники владеют довольно обширным объёмом информации о наркотизме. К сожалению, при этом превалируют сведения, способные облегчать реальное знакомство с дурманом. Данные, способные защищать от наркогенного соблазна, весьма незначительны.

***7.*Оценочный компонент**

В ходе опросов выяснилось, что все дошкольники считают алкоголь и никотин опасными для собственного здоровья. Однако, для взрослых, уверенно большинство детей, эти вещества не опасны. Поэтому в будущем (когда станут взрослыми) ребята не собираются от них отказываться. Для дошкольников наркогенные вещества часто являются символом взрослости, реальное знакомство с ними может рассматриваться как престижное.

Многие дети убеждены в том, что одурманивающие вещества не опасны в том случае, если их употреблять редко.

Нередко мнения сверстников оказывается более значимым для ребёнка, чем отношение взрослых к «наркотическому соблазну». Родителям следует поступать очень осторожно. Не стоит сразу же пытаться разоблачить оценочные суждения приятелей сына или дочери, даже если они кажутся совершенно недопустимыми, опасными. Лучше спокойно объяснить ребёнку, в чем ошибка его друзей, почему не стоит следовать их примеру.

***8.*Поведенческий компонент**

Зачастую первая проба алкоголя происходит дома, в семье. Иногда она носит характер «контрабанды»: дети тайком от родителей допивают, к примеру, вино из оставленной без присмотра рюмки. Порой ребёнок по ошибке выпивает алкогольный напиток. Однако весьма часто знакомство ребёнка с алкоголем происходит с одобрения родителей. Взрослые члены семьи считают, что от одного глотка вреда не будет, а разрешив ребёнку попробовать напиток, можно снять у него «нездоровый интерес».

Первый опыт курения дети обычно приобретают в компании. Причём в дошкольном возрасте курить пробуют в основном мальчики. Однако и мальчики, и девочки очень хорошо владеют « техникой» курения. Это можно наблюдать в играх: изображая взрослых, дети «курят», используя в качестве сигареты карандаши, ручки.

Как правило, первый опыт использования дурмана оказывается неприятным. Однако негативный опыт может и подтолкнуть развитие событий - дошкольник будет стремиться доказать себе и окружающим, что он взрослый и запросто может делать то, что старшие.

Обсуждая вопросы поведения ребёнка по отношению к наркотизации ,следует учитывать не только то, пробовал ли он когда-либо пить или курить, но и его планы на будущее: так дошкольник может высказывать готовность не пренебрегать рюмкой или сигаретой, когда станет взрослым, или при условии, что об этом никто не узнает. Понятно, что такие суждения должны насторожить взрослого.

***9.*** Для того чтобы обеспечить профилактику наркотизма, взрослый должен иметь представление о тех факторах, которые способны подтолкнуть малыша к знакомству с дурманом. Специалисты традиционно выделяют три группы факторов риска: биологические, психологические и социальные.

Попробуем рассмотреть их поподробнее.

**Биологические факторы**: До сих пор нет точного ответа на вопрос, существует ли гинетическая предрасположенность к использованию наркогенных веществ? Да ,действительно, в семьях алкоголиков и наркоманов ребята гораздо чаще приобщаются к пагубной привычке. Но гены ли здесь виноваты, или это результат домашнего воспитания? Дети страдающие наркогенной зависимостью, как правило, имеют различные нарушения здоровья, порождающие у организма ощущения физиологического дискомфорта. Наркотизация при этом выступает как один из способов избавления от неприятных ощущений. Поэтому для детей поклонников дурмана наркотизация оказывается весьма привлекательной, они раньше знакомятся с наркогенными веществами, быстрее втягиваются в их использование. Но не следует считать, что судьба ребёнка из такой семьи предрешена. Внимание и любовь взрослых, озабоченных его будущим, способны защитить его от сетей дурмана.

К **психологическим факторам** риска относятся так называемые возрастные ситуационно - личностные реакции детей на окружающее.

Определённую роль в приобщении к наркотизации играет реакция оппозиции. Дошкольник знает, что алкоголь и сигареты опасны, вредны. Однако используют их «назло»- для того, чтобы привлечь к себе внимание, «наказать» кого-то из членов семьи за грубость, несправедливость по отношению к себе. Обычно такое обращение к одурманиванию происходят в семьях, где дети оказываются заброшенными, родителям на них просто не хватает времени, к проблемам малышей мамы и папы относятся невнимательно, пренебрежительно. В такой ситуации ребёнок нередко начинает руководствоваться принципом «чем хуже, тем лучше»- «пусть мне будет плохо, зато, они (взрослые) будут за меня переживать.

Для многих старших дошкольников (главным образом мальчиков) факторы внешнего мира, обладающие повышенной опасностью, оказываются весьма привлекательными. Таким образом малыш проверяет себя на прочность, пытается узнать какой он, на что способно его тело. В силу возрастных особенностей мышления он не в состоянии прогнозировать возможные плачевные результаты такого поведения. По этой же причине дети начинают экспериментировать с одурманивающими веществами, пытаясь испытывать новые ощущения.

Кроме ранее перечисленных реакций у ребёнка могут проявляться и индивидуальные черты, способные сделать его уязвимым к наркогенному соблазну.

Дополнительного внимания со стороны родителей и педагогов требуют неусидчивые дети (непоседы). Однако такая непоседливость не столь уж и безобидна. Жажда лёгких развлечений становится неотъемлемой чертой характера. Но сами занять себя эти дети не могут и постоянно нуждаются в источнике развлечений, получении новых ощущений, в том числе и за счёт одурманивания.

Высок риск ранней наркотизации и для детей с завышенной самооценкой. Они подвижны, решительны, любят привлекать к себе внимание. При общении со взрослыми им не всегда удается соблюдать дистанцию, отсюда нередко возникают конфликты. Такие дети плохо переносят однообразие обстановки, монотонность работы, изоляцию от сверстников. Такой ребёнок быстро адаптируется в « плохих компаниях», легко соглашается на предложение попробовать наркогенное вещество.

Дети с истероидными чертами характера стремятся постоянно быть в центре событий, чрезвычайно контактны, эмоционально неустойчивы. Поведение их сплошь и рядом демонстративно, они очень внушаемы и склонны к фантазированию. Наркотизация для истероидного ребёнка служит одним из способов привлечения к себе внимания.

Среди **социальных факторов** возникновения наркотизации самый главный - нарушение взаимоотношений в семье. Важна не столько формальная структура семьи (полная-неполная), сколько характер отношений между её членами. Подвержены ранней наркотизации дети из распадающихся семей. Здесь ребёнок оказывается свидетелем постоянных ссор между родителями, нередко выполняя роль переходящего приза, которым взрослые шантажируют друг друга.

Определённую роль в развитии наркотизации может сыграть и семейное воспитание по типу гипопротекции и гиперпротекции. Понятно, как отсутствие контроля и внимания со стороны родителей может спровоцировать раннее приобщение к наркогенным веществам. Однако не менее опасна и повышенная опека, когда ребёнка с малых лет постоянно балуют, контролируют, восхищаются действительными и мнимыми талантами, избавляют от малейших трудностей и необходимости самому чего-либо добиваться. Но в реальной жизни им приходится испытывать разочарование: окружающие их люди ведут себя иначе, чем родители. Попадая в непривычную обстановку, они легко поддаются влиянию сверстников, подчиняются любому внешнему давлению, в том числе и наркогенному.

***10.*** Итак, основная цель педагогической профилактики наркотизма заключается в формировании у ребёнка личностного иммунитета к соблазну - твёрдых антинаркогенных установок. В дошкольном возрасте это - пропаганда здорового образа жизни; своевременная коррекция поведения; развитие психологических навыков, помогающих разрешать проблемные ситуации, облегчающих контакт с окружающими и самим собой; формирование адекватной самооценки; формирование стрессоустойчивости и т.д.

Педагогическая профилактика наркотизма - одно из направлений процесса формирования личности, воспитание у ребёнка высокой культуры жизни, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

***11.***В организации педагогической профилактики наркотизма среди дошкольников необходимо задействовать большой спектр мероприятий и разных видов деятельности.

Это: двигательная; игровая; продуктивная; коммуникативная; познавательно-исследовательская; чтение (восприятие) художественной литературы.

Преобладают игровые формы: конкурсы, ролевые игры, соревнования.

***12,13.***Формирование негативного отношения к наркотизации осуществляется через воспитание у детей мотивации здорового образа жизни.

***14***.«Учиться быть здоровыми, физически активными, защитить себя и своих детей от опасностей современного цивилизованного мира» — таким должен быть девиз всех взрослых заботящихся о здоровье детей. **15.** Здоровые дети-в здоровой семье.

Здоровые семьи-в здоровой стране.

Здоровые страны-планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

**16.** Спасибо за внимание Литература: А.Г. Макеева, И.А. Лысенко «Долго ли до беды» Москва 2000; Ресурсы интернет сайтов