

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни в раннем дошкольном возрасте**

**Жизнь** в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления **здоровья детей**. Особенно остро эта проблема стоит в **образовательной области**, где всякая практическая работа, направленная на укрепление **здоровья детей**, должна давать ощутимые результаты.

Исследованиями ученых установлено, что **здоровье** человека лишь отчасти, на 7 - 8 процентов зависит от успехов здравоохранения и больше чем на 50 процентов зависит от нашего **образа жизни**. Чтобы быть **здоровыми и полноценно жить**, необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления **здоровья**.

Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в детском саду. Именно **ранний дошкольный возраст** самое благоприятное время для **начала** выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением **дошколят** методам совершенствования и сохранения **здоровья** приведут к положительным результатам.

В первые три года **жизни** закладываются основы физического, умственного, нравственного развития ребенка. Решить проблемы **раннего возраста** – значит обеспечить полноценное развитие детей в **дошкольном и школьном возрасте**. Поэтому на данном этапе необходимо **формировать** у детей элементарную базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**.

Детей, начиная с **раннего дошкольного возраста** необходимо приучать соблюдать элементарные культурно - гигиенические навыки, учить правильно питаться, **формировать** привычку заботиться о своем **здоровье**. Именно поэтому, период **раннего детства** (полтора – 2 года, укладываемый в **возрастные** рамки первой ранней группы детского сада является наиболее значимым в этом плане.

В своей работе, по **формированию начальных представлений о здоровом образе жизни**, я придерживаюсь следующих целей и задач:

- *сохранение и укрепление физического и психофизического здоровья детей;*
- *воспитание культурно-гигиенических навыков;*
- *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

**Работа по формированию здорового образа жизни детей раннего возраста** в условиях ДОО будет эффективной, если учитывать:

- **возрастные и индивидуальные особенности детей;**
- создавать в ДОО условия для **формирования здорового образа жизни дошкольников;**

- систематически и целенаправленно проводить **работу по внедрению здорового образа жизни** с семьями воспитанников.

Подробный анализ и изучение состояния **здоровья** воспитанников первой ранней группы показал, что большинство детей при поступлении в детский сад имеют первую и вторую группу **здоровья**. Основная задача воспитателей ясельной группы не допустить ухудшения этих показателей.

Давайте рассмотрим слагаемые здорового образа жизни:

- *Режим дня*
- *Утренняя гимнастика*
- *Здоровое питание*
- *Прогулки на свежем воздухе*
- *Физические упражнения и спорт*
- *Закаливание*
- *Дыхательная гимнастика*
- *Упражнения для глаз*
- *Эмоциональное здоровье*

Проблема, с которой сталкиваюсь часто я , – это несоблюдение режима дня детей дома.

Дети не могут дотерпеть до обеда и засыпают за столом.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

*(Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни).* Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Для **формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни** необходимы специальные упражнения, укрепляющие **здоровье детей**, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, **жизнерадостное настроение у детей**, укреплять **здоровье**, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика сопровождается музыкой, что способствует хорошему настроению детей. Детям нравятся **разнообразные пособия**:

гремящие шарики, кубики. Ленточки, палочки, яркие флажки. Платочки, погремушки, колокольчики, веревочки.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми раннего возраста проводятся физкультурные занятия. Их цель – обучать **детей** правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Развитие движений, воспитание двигательной активности **детей** раннего возраста осуществляется во время прогулок. Каждая прогулка может иметь **определенное содержание**. Ежедневные прогулки проводятся утром и вечером в любую погоду за исключением холодных температур / ниже – 10 градусов/. Они **оздоравливают и развивают**.

Большое значение для **формирования представлений детей раннего возраста о здоровом образе жизни** оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия.

Закаливание **детей** раннего возраста также является важным фактором, способствующим укреплению **здоровью малышей**. Цель закаливания – **выработать** способность организма быстро изменять **работу** органов и систем в связи с меняющейся внешней средой.

Специальные закаливающие процедуры проводятся по решению администрации и медицинского персонала **дошкольного учреждения**, принимая во внимание пожелания родителей. Одними из закаливающих процедур являются, например: воздушные ванны, , прогулки, воздушно - температурный режим. В летний период будет практиковаться утренний прием на улице, сон без маечек, хождение босиком по *«Дорожкам здоровья»* и мытье рук прохладной водой.

Одними из способов закаливания организма являются массаж. **Сегодня я хочу вам показать, как выполнять массаж с помощью массажного мяча.**

### **Массаж «Ёжик»**

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)

Помассируем бока. (катаем между ладошек)

Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

**Гимнастика с массажными мячиками** вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.) в процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней.

Воспитание культурно – гигиенических навыков происходит во время проведения всевозможных игр и режимных моментов, в ходе которых в игровой **форме** дети учатся самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем, приводить себя в порядок, пользоваться индивидуальными **предметами** (*носовым платком, салфеткой, расческой, горшком*); в **определённом** порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь и т. д.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используются дидактические игры, игры – упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

различные потешки (водичка водичка),стишки, дид.игры умоем куклу таню,оденем куклу таню на прогулку, накормим куклу машу....

Важную роль играет дыхание. Дыхательные упражнения включаются во все оздоровительные упражнения. В работе с детьми двух, лет я использую несложные упражнения. Учитывается недостаточно развитая координация движений. Эффективно использовать в этом возрасте игровых приемов, эмоционально-образных упражнений. Я выполняю упражнения вместе с детьми. Большинство упражнений носит имитационный характер: “ Носик”, “Насос”, “Упрямый ослик”, “Полет самолета”, “Лошадка”.

## **ВЕСЕЛЫЙ ПАРОВОЗИК**

Добавьте немного действия упражнениям. Пусть малыш походит по комнате, изображая паровозик. Попеременно двигает согнутыми в локтях руками и имитирует «пыхтение» паровозика: «Чух-чух-чух». Остановился – это станция: ребенок громко произносит: «Ту-тууу!». Можно продолжать двигаться дальше.+

Профилактика зрения – это одна из важнейших задач в детском саду. После каждого занятия, связанного с напряжением глаз, мы тренируем мышечный аппарат глаз у детей простыми упражнениями:

2. Рассматриваем предметы близко и далеко, смотрим в окно на окна и дома.

3. Расставляем яркие игрушки на разной высоте, чтобы дети выполняли просьбы найти глазками подвешенный шарик, петушка на шкафу, а также разучиваем несложную гимнастику для глаз:

И.п. сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть. Повторить 6-8 раз.

И.п. сидя. Быстрые моргания в течении 20 секунд.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей** происходит через **формирование представлений** о значении каждого органа для нормальной **жизнедеятельности человека**: глазки - смотреть, ушки - слышать, носик - нюхать, язычок - пробовать (*определять*) на вкус, ручки - хватать, держать, трогать; ножки - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

В рамках темы: «Знакомство с органами чувств (*глаза, уши, нос, руки, ноги*)» я стараюсь научить называть органы чувств в игровой и стихотворной **форме** благодаря использованию потешек: «*Ножки, ножки*», «*Большие ноги шли по дороге*», «*Пальчик – мальчик*»; », ов «*Больная кукла*»; Дидактические игры: «*Что есть у игрушки*», «*Что делает девочка*»; Работая по теме: «*Это - я!*», дети узнают об особенностях устройства человеческого тела. Для этого провожу дидактические игры: «*Зеркало*», «*Что есть у куклы*»; Упражнение «*Покажи свой нос, глаза и т. д.*», «*Спрячь ножки, глазки и т. д.*»;

Полноценное витаминизированное питание – источник энергии и роста.

Детки когда пришли в детский сад,они не умели кушать,не умели держать ложку, ели руками,не могли пить из кружки..сейчас они уже этому научились...опять же использовала игровые приемы, накормим куклу Машу...

Даю детям элементарные знания, чем и почему полезны фрукты и овощи. .

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Эмоциональное здоровье напрямую связано с психическим здоровьем. Здоровая нервная система – залог успешного развития ребенка.

Беседуя с ребёнком, **родители** также должны поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. Такие минуты откровений очень ценны для ребёнка, они учат его понимать **эмоциональное** состояние окружающих людей, способствует формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса я вам предлагаю сделать несколько релаксирующее упражнение *«Любопытная Варвара»*

Любопытная Варвара

Смотрит влево ...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

К вашему вниманию ещё одно релаксирующее упражнение, которое называется *“Драгоценность”*, оно позволяет повысить эмоциональное состояние детей.

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

Особое место уделяется **взаимодействию с родителями**. С момента поступления в детский сад я строю **работу**, которая поможет ребенку быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. я объясняю, что для **формирования, сохранения и укрепления здоровья детей** нужно разумное сочетание **оздоровительных и образовательных задач**, что обеспечит развитие детей не в ущерб здоровью.

У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором **формирования здорового образа жизни у детей** является пример взрослого. На **родительских собраниях, консультациях** учила оценивать **здоровье ребенка**, родителям советовала литературу, брошюры. Для родителей **оформляла в «Уголке группы»** рекомендации, советы.

Родители стали больше уделять времени и внимания **формированию у детей полезных привычек**, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек.

Сохранить **здоровье** и интеллект нации на современном этапе – главная задача, в решении которой проблема развития **детей** раннего возраста в условиях семьи и общественного воспитания является центральной. Так как **насколько здоров** ребенок – настолько он развит.

Таким **образом** в процессе работы по **формированию начальных представлений о здоровом образе жизни**, дети постепенно понимают смысл понятий аккуратность и чистота, приобретают культурно - гигиенические и простейшие навыки самообслуживания; получают **представления о себе**, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной **жизнедеятельности**.