

## **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, укладывающийся 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 **определенном** 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**.