**Статья «Формирование здорового образа жизни у детей первой младшей группы»**

Понятие *здоровый образ жизни*объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Он подразумевает такие характеристики как благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, оптимальный двигательный режим, закаливание организма, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек, положительные эмоции.

*Здоровый образ жизни* **-**это часть общей культуры личности.

К основным компонентам здорового образа жизни относятся: рациональное питание, быт, организация труда и отдыха.

Необходимо с раннего возраста приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из основных задач детского сада. Поэтому дошкольное учреждение и семья должны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Воспитание основ здорового образа жизни у детей раннего возраста (2-3 года) в ДОУ осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие культурно-гигиенических навыков.

- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной

   помощи.

- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для

   организма.

- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

- Формирование потребности семьи ребенка в здоровом образе

   жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении

   здоровья.

у наших детей недостаточно сформированы умения выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, не всеми детьми соблюдаются элементарные правила приема пищи, не все дети владеют доступными возрасту навыками самообслуживания, недостаточно развита двигательная активность и привычка к ежедневным физкультурным упражнениям.

**цель**: формирование у детей представления о здоровом образе жизни, о его важности. Подключение к данной теме родителей для достижения совместного результата.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим **здоровьем**, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный **образ жизни**. Дома родители предпочитают завлечь ребё нка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит — спокойнее будет.

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его **здоровье**. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием **формирования** всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

 Выделяется несколько компонентов здоровья:

 1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

 2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

 3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

 4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Работа по оздоровлению детей в ДОУ имеет несколько направлений:

 1. Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами: осмотр детей специалистами детской поликлиники;  диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам

 2. Направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей: утренняя гимнастика; физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения); ритмика; гимнастика после сна; ежедневный режим прогулок; создание необходимой развивающей среды; строгое соблюдение двигательного режима и режима дня; проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности; музыкальные занятия; занятия по формированию здорового образа жизни;

 3. направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур: босо хождение; умывание; ходьба босиком по «дорожкам здоровья»; воздушные ванны в облегченной одежде; гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Воспитание потребности в ***здоровом образе жизни*** у детей 2-3 лет осуществляется нами по следующим направлениям:

1. *Привитие* культурно-гигиенических навыков.

Известно, что самые прочные *привычки*, как полезные, так и вредные, *формируются в детстве.* Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для *здоровья навыки*, закреплять их, чтобы они стали *привычками.*

Проблема *формирования* культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению *здоровья*, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное *формирование* стереотипов действий, с одной стороны, весьма затруднительна их ломка – переделка с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Для достижения эффективности *формирования*культурно-гигиенических навыков нами был разработан перспективный план, который состоит из 2-х разделов – это изучение на занятиях и повседневная *жизнь*, где использовались разные *формы организации*: дидактические игры, игры – упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, *здоровья:* каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца.

Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы *малыш усвоил*, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.

Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т. д.

Приучаем ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного *здоровья*, но и *здоровья окружающих.*

Обучение организовываем не только на занятиях, но и в повседневной *жизни*, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

3. *Формирование представлений о том*, что полезно и что вредно для организма.

*Оформили* альбом “ Правила поведения для малышей**”**, куда *подобрали* иллюстрации и стихи к положительному и негативному воздействию на организм человека.

Особое внимание *обращаем* на значимость для организма сна, прогулки, еды и других режимных процессов. Разработали план закаливающих мероприятий соответствующих возрасту детей.

4. *Формирование привычки* к ежедневным физкультурным упражнениям.

Одним из показателей *здорового образа жизни* является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей *жизнедеятельности.*

Сегодня результаты исследования двигательной активности детей третьего года *жизни просто пугают.*

За время пребывания в детском саду ребёнок находится в движении всего 1,5 – 2 ч! Для решения этой проблемы мы разработали двигательный режим, а также пополнили физкультурный уголок нестандартными пособиями для выполнения физкультурных упражнений.

5. *Формирование потребности семьи (родителей)* ребенка в *здоровом образе жизнедеятельности* и личного примера в укреплении и сохранении *здоровья.*

Главными союзниками в нашей работе по *формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители*.

С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем всё, что ждёт их детей в нашем детском саду, *обращая* особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей.

Выслушиваем их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка.

Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей.

Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, посещают открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулки и т. д., оказывают помощь в приобретении и изготовлении физкультурных атрибутов, обучаются упражнениям выполняемые их детьми с целью проведения подобных игр – занятий дома.

С детьми проводятся беседы: «Я и мое здоровье», «Как правильно мыть руки», «Что такое витамины», «Зачем делать зарядку», «Для чего нужны рукавички» и т.д. Рассматриваются наглядные материалы, плакаты: «Дети и дорога», «Один дома», «Основы гигиены» и т.д.

Читаем детям художественную литературу: рассказы Л.Воронковой «Маша- растеряша», стихи К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая» и т.д.

Разучиваем потешки при умывании, одевании, приеме пищи, при укладывании спать и после сна, при расчесывании и т.д.

Помимо ежедневной утренней гимнастики проводим физкультурные занятия, на которых последовательно обучаем детей движениям и двигательным действиям по нашему показу и на основе словесного описания.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма.

**Закаливающие мероприятия в младшей группе**

**№ Мероприятия**

1. Сквозное проветривание в отсутствии детей 3 раза в день

2. Массаж 2 раза в день

3. Утренняя гимнастика в проветренном помещении 8.00-8.10

4. Умывание прохладной водой утром, после сна

5. Проветривание группы перед занятием 2 раза в день

6. Прогулка на свежем воздухе 2 раза в день

7. Дыхательная гимнастика 2 раза в день

8. Гимнастика в постели 15-00

9. Ходьба босиком по “дорожкам **здоровья”** :

* “паровоз” *(фасоль, пробки, скорлупа грец. орехов, палочки)*
* Мокрая дорожка
* “Ягодки” *(грец. орех)*
* “Камни”
* “Цветочная поляна”
* “Змейки”
* Ползание на четвереньках с мешочками на спине
* Туннель
* Ребристая дорожка “Крокодил”
* Массаж ног мячами “Ёжики”
* Коврик со “следками”
* Перешагивание препятствий
* Ходьба по “веревочной лестнице”

10. Бассейн

**Мероприятия Время проведения**

1. Индивидуальная работа по развитию движения (игра - упражнения; пальчиковая гимнастика; упражнения на дыхание; профилактика плоскостопия, осанки). Ежедневно утром, вечером, на прогулках продолжительностью 5-10 мин.

2. Утренняя гимнастика (ежедневно) в 8.00 продолжительность 10 мин.

3. Физ. минутка (ежедневно) по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий продолжительность 3 мин.

4. Подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений на прогулке (ежедневно утром и вечером) с учетом двигательной активности детей продолжительностью 25-30 мин.

5. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами и закаливающими процедурами, массажем. (ежедневно) по мере пробуждения и подъема детей продолжительностью 10 мин.

6. Занятия по физической культуре (проводятся два раза в неделю) с учетом уровня двигательной активности детей во второй половине дня в течение 30 мин.

7. Самостоятельная двигательная деятельность (ежедневно) под руководством воспитателя в групповой комнате и на воздухе утром и вечером в зависимость от индивидуальных особенностей детей

8. Физкультурный досуг Один раз в месяц длительность 15 мин.

9. Бассейн Один раз в неделю

10. Музыкальные занятия (два раза в неделю)

**Валеологические сказки**

Сказка про Буку.

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Жила - была девочка.

Звали ее Букой. Она была такая грязная, непричесанная, с длинными некрасивыми ногтями, что ребята боялись ее, и не хотели с ней играть.

И когда Буке надоело играть одной, она пошла домой, умылась с мылом, причесала длинные волосы, подстригла ногти, надела новое красивое платье.

Затем, она подошла к большому зеркалу, и улыбнулась своему отражению.

Ей очень понравилось быть чистой, красивой и аккуратной девочкой. Ребята обрадовались, когда увидели Буку такой чистой и красивой. Они, сразу же, предложили ей дружить, и позвали ее играть вместе с собой. С тех пор, эту девочку, больше никогда не звали Букой.

Сказка про Зайца-грязнулю.

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; привить привычку к гигиеническим процедурам.

Жил-был в лесу заяц. Все зайцы были как зайцы: летом серые, зимой белые. А этот и зимой и летом был одним и цветом. И цвет этот был ни белый, ни серый, а просто грязный, потому что заяц никогда не умывался. Шел как-то он по тропинке, а навстречу ему лиса.

Ты кто? - спрашивает лиса.

Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - замотала головой лиса. - Я никогда таких зайцев не видела, таких страшных не бывает! Может быть ты еж?

Почему? — удивился заяц.

Потому что на тебе солома старая, шелуха от шишек и шерсть вся свалялась, на иголки стала похожа.

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалялся он по земле, стряхнул старую солому и шелуху от шишек и пошел дальше. А навстречу ему волк.

Ты кто? — спрашивает волк.

Заяц, - ответил заяц.

Не может быть, - сел на задние лапы волк. - Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает! Может быть ты крот?

Почему крот? - удивился заяц.

Потому что ты весь в земле, вон какой черный!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалялся он по траве, стряхнул землю и пошел дальше. А навстречу ему медведь.

Ты кто? - спрашивает медведь.

Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть - замотал головой медведь. - Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает! Может быть ты лягушка?

Почему? - удивился заяц.

Потому что весь зеленый!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет.

Ну и что, зато не съели, - подумал он и пошел дальше. Видит, на поляне играют зайцы.

Привет, - закричал заяц,- выскочив на опушку, - Возьмите меня к себе поиграть,

А ты кто? - хором спросили зайцы.

Как кто? Заяц!

Не может быть, - сказал один из игравших на поляне зайчиков. - Ты на нас совсем не похож.

Как не похож? - расстроился грязный заяц. - Разве я не такой же, как вы?

Нет! — хором прокричали зайцы. — Вот пойдем к речке, посмотрим в воду, отражения сравним.

И поскакали они все к речке. Сели чистые зайцы рядком, а грязный заяц в самом конце пристроился.

Наклонились они над водой, а там.

Все зайцы, как зайцы - серые, а рядом с ними кто-то такой страшный!!! Закричал грязный заяц от страха и свалился в воду. Поплавал-поплавал, понырял, да и выпрыгнул на берег.

- Ой, - закричали зайцы - И правда, ты заяц!

Он осторожно вернулся к реке и посмотрел на свое отражение.

- Какой я красивый, оказывается, - удивился заяц и пошел играть к своим новым друзьям.

С того дня он каждое утро бегал вместе со всеми к речке умываться.

Сказка про больные зубки.

Цель: формировать представление детей о том, что у каждого человека есть зубы, и их надо беречь; активизировать в речи детей слова: рот, зубы; воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Жили-были зубки. Жили они, не тужили во рту у мальчика Ванечки. Сначала они жили хорошо, были они белые, красивые и здоровые.

Только очень недолго они радовались.

Плохой им хозяин достался, просто неряха. Он их почти совсем не чистил. Ванечка вообще очень не любил умываться. Грустили зубки и обижались на Ванечку. Печальная жизнь у них настала, и заболели они от расстройства.

Мы слышали, - сказали передние зубы, - что если хозяин зубы не чистит, то они могут обидеться и уйти от него совсем.

Как так? - не поверил Ванечка. - Куда уйти? А как же я конфеты есть буду? А яблоки как грызть? Не может быть!

И он побежал к старой мудрой бабушке. Бабушка была старенькая и много всего знала,

Бабуля, - спросил Ванечка, - а правда, что зубки могут обидеться и уйти?

Конечно правда, - сказала бабушка. - Зубки всегда обижаются, если их не чистят.

Они начинают болеть и выпадать.

- Выпадать? - удивился Ванечка - Это как?

А так: выпрыгивают изо рта и убегают искать другого хозяина. Задумался Ванечка, а потом и спрашивает:

Бабуля, а как же я? Я ведь не могу без зубов!

Тогда тебе надо с ними помириться.

- Да - закричали зубки, - давай мириться, давай. Почисти нас, и мы не будем больше на тебя обижаться. Только не забывай, мы любим мыться утром и вечером.

- Хорошо, - обрадовался Ванечка.

С тех пор они больше не ссорились и жили дружно.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

**Литература:**

* Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребёнка. — М., 1993
* Доскин В. А. Растем здоровыми. — М.: Просвещение, 2002
* Мартынов С. В. Здоровье ребёнка в ваших руках. — М., 1991
* Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка. — М.: Просвещение, 1998.  
  Синяпкина, Е. И. Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста посредством совместной деятельности / Е. И. Синяпкина, О. Н. Звягина. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2016. — № 5 (10). — С. 65-67. — URL: https://moluch.ru/th/4/archive/48/1686/ (дата обращения: 31.05.2022).