**Консультация для педагогов**

**«Как формировать представление о здоровом образе жизни у детей раннего возраста»**

**Подготовила**

**воспитатель Терехина С.В.**

**2019 год.**

**Как формировать представление о здоровом образе жизни у детей раннего возраста.**

В современном мире, одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Потребность в его здоровье есть у семьи, общества, государства, и все вместе, мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье.

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

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.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. 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.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

Занятия физкультурой, прогулки, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

Исходя из принципа ―здоровый ребенок – успешный ребенок, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

В процессе повседневной работы с детьми выполнение правил личной гигиены становится для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используются разные формы и педагогические приемы организации с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения в выполнении действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постоянное повышение требований к ним.

Главная задача воспитателя при работе с детьми раннего возраста – это сохранение и укрепление здоровья малышей. Педагогам необходимо создать в группе такую здоровьесберегающую среду, которая будет способствовать гармоничному и всестороннему развитию воспитанников, и, вместе с тем обеспечит им возможность сохранения здоровья.

Основы здорового образа жизни у детей раннего возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности, и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. В дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности. Работа по формированию здорового образа жизни детей раннего возраста в условиях ДОУ будет эффективной, если учитывать:

- возрастные и индивидуальные особенности детей;

- создавать в ДОУ условия для формирования здорового образа жизни дошкольников;

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

Дети раннего возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены. Для группы раннего возраста в процессе формирования здорового образа жизни ставятся задачи:

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире.

2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

3. Рассказывать о правилах поведения на улице села: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».

5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

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 и специальные занятия физкультурой сопровождаются музыкой, что способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни» Детям нравятся разнообразные пособия: гремящие шарики, кубики. Ленточки, палочки, яркие флажки. Платочки, погремушки, колокольчики, веревочки.

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. 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. Работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Для детей раннего возраста важную роль играет систематическое приобщение к основам здорового образа жизни. И при этом эффективным средством является художественное слово. Художественное слово – это средство, оказывающее эмоциональное воздействие на ребенка, ненавязчиво мотивирующее их к выполнению элементарных действий по охране и укреплению здоровья. Художественное слово в виде потешек, пословиц, коротких стихов, сопровождающих здоровьесберегающие действия детей, к которым их приобщают, подкрепляет эти действия, формирует первоначальные представления о ЗОЖ.

Содержание работы по формированию основ ЗОЖ у детей группы раннего возраста структурировано по следующим разделам:

Я и мое тело

Чистота – залог здоровья

Полезная и вредная пища

Движение – это жизнь

Закаляйся!

Быть здоровым – здорово!

Советы Пилюлькин

Сила режима дня

Настроение и здоровье

По каждому из этих разделов надо подобрать потешки, стихи, загадки, пословицы, которые сопровождают процесс формирования у малышей основ ЗОЖ.

Фольклор и детская литература активно используются в процессе приобщения детей к ЗОЖ. Традиционными для педагогического процесса уже стали малые формы фольклора, такие как «Водичка, водичка, умой мое личико...» или «Мы набрали в рот воды...», авторские стихи, например, «Девочка чумазая» А. Барто, произведения С. Михалкова, Е. Благининой и многих других замечательных поэтов.

Дети с раннего возраста должны научиться правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков используется художественное слово: потешки «Водичка-водичка …», «Ай, лады, лады, не боимся мы воды», «Теплою водою» и т.п. Эти произведения вызывают у детей положительное отношение к умыванию. Стихотворение С. Капутикян «Хлюп-хлюп» используется при самостоятельных попытках умывания младших дошкольников. Игра-умывание должна быть высокоэмоциональной, так как именно положительные эмоции позволяют малышу лучше запомнить гигиенические процессы и с удовольствием обращаться к определенным действиям снова и снова.

Кто тут будет куп-куп,

По водичке хлюп-хлюп.

Будет мыло пениться,

И грязь куда-то денется.

Применяются также короткие двустишия, которые показывают детям значимость гигиенических процедур:

Грязные руки грозят бедой!

Вымоем руки перед едой!

Или:

Чисто вымою я уши –

Стихотворение Э. Фарджен «Мыльные пузыри» (пер. М. Бородицкой) можно использовать для игры-экспериментирования с детьми, знакомя их с мылом, его полезными свойствами, а также приучая детей мыть руки водой с мылом.

Для воспитания у детей опрятности хорошо читать произведения: «Уж я косу заплету» (потешка), «Где мой пальчик?», Лагздынь Г. «Одевали малыша», Капутикян С. «Пожалейте нас!». Нравятся детям и стихи о гигиенических принадлежностях:

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Полотенце с бахромой

И волнистою каймой,

Тонкое, лохматое,

Как зебра – полосатое.

Художественное слово подходит для индивидуальной работы с ребенком, который по каким-то причинам игнорирует гигиенические процедуры или забывает мыть руки перед обедом, после прогулки, после туалета. Для лучшего осмысления ребенком содержания стихотворения можно перевести процесс чтения в игру-драматизацию или импровизацию.

Так, приобщая детей к чистоте и опрятности, воспитывается у детей потребность и привычку мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, соблюдать последовательность действий процесса умывания, насухо вытираться полотенцем, воспитывается интерес к этим действиям, желание все делать самостоятельно и аккуратно. Привлекая родителей учить малышей умываться после сна и вечером перед сном, перед едой, и можно рекомендовать тексты с художественным словом через родительский уголок.

Художественное слово можно использовать не только в процессе гигиенических процедур, но и на познавательных минутках и в процессе чтения литературных произведений на досуге. Кроме этого закрепление усвоенных здоровьесберегающих навыков в дидактических играх, в которые также можно включать знакомые и новые произведения. В индивидуальной работе персонажем игры может стать ложка, которой ребенок ест кашу, она может инициировать разговор с дошкольником.

Во время еды используем потешки:

Каша вкусная дымится,

Леша кашу есть садится,

Очень каша хороша,

Ели кашу неспеша.

Ложка за ложкой,

Ели понемножку.

Ой, люли, люли, люли,

В море плыли корабли,

Насте кашку привезли.

Кашенька молочненька

Для любимой доченьки.

Настя, ротик открывай,

Кашку сладкую глотай.

А кто кашку кушает,

Маму с папой слушает,

Вырастает сильным,

Здоровым и красивым.

При подготовке ко сну или когда после активной деятельности детей надо успокоить можно использовать стихотворение Р. Сеф «Тишина», которое помогает начать игру в «Тишину» или «Помолчим-послушаем». Такая игра необходима перед дневным сном ребенка. Подходит она и для гиперактивных детей, которым необходима психологическая разгрузка, временный покой.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик — прыг в кровать,

Этот пальчик уж вздремнул,

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит,

И тебе он спать велит.

Аналогично используются произведения в процессе приобщения детей к движениям, подвижным играм и закаливанию.

Встань, малыш, еще разок,

Сделай маленький шажок,

Топ-топ!

Ходит мальчик наш с трудом,

Первый раз обходит дом.

Топ-топ!

Таким образом, использованием художественного слова сопровождается каждая деятельность детей по приобщению их к здоровому образу жизни. Можно с уверенностью сказать, что художественное слово помогает обогатить этот процесс и сделать его более эффективным.

Закаливание детей раннего возраста также является важным фактором, способствующим укреплению здоровью малышей. Это воздушные и водные процедуры, солнечные ванны. Они проводятся строго в соответствии с возрастом ребенка и временем года. Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с меняющейся внешней средой.

Особое место уделяется работе с родителями. С момента поступления в детский сад педагоги должны строить работу, которая поможет ребенку быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. 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 учить оценивать здоровье ребенка, родителям советовать литературу, брошюры. Для родителей можно оформить в «Уголке здоровья» рекомендации, советы.

Родителям надо больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дадут положительные результаты.

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.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Ранней возраст является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.