«Организация работы по формированию здорового образа жизни детей младшего дошкольного возраста.»

В последнее время воспитатели сталкиваются с проблемой ослабленного **здоровья детей** и низкого уровня их физического развития. Поэтому задача раннего **формирования навыков и привычек здорового образа жизни** является актуальной и значимой в современных условиях.

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.

Приняв в прошлом году детей раннего возраста, мы увидели, что у наших малышей недостаточно сформированы умения выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, не всеми детьми соблюдаются элементарные правила приема пищи, не все владеют доступными возрасту навыками самообслуживания, недостаточно развита двигательная активность и привычка к ежедневным физкультурным упражнениям.

Поэтому в своей работе мы поставили перед собой **цель**: формирование у детей представления о здоровом образе жизни, о его важности. Подключили к данной теме родителей для достижения совместного результата.

Данную цель мы достигали через решение следующих задач:

- Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, формировать культурно - гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта детей, закаливанию организма, развитию физических качеств.

- Приобщать родителей к решению задач по формированию здорового образа жизни детей.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей осуществляется нами следующим образом:

Создаются благоприятные условия в группе, в детском саду, на участке детского сада. Создана соответствующая предметно- пространственная среда, организован спортивный уголок в группе, в детском саду имеется спортивный зал, доступное возрасту оборудование и предметы туалета для формирования культурно-гигиенических навыков, правильно подобрана мебель для приема пищи, сна, одевания и раздевания. В группе систематически организуем проветривания, проводим прогулки с детьми на свежем воздухе на участке детского сада. При формировании культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания используем такие приемы, как показ, объяснение, беседа, непосредственная помощь и поощрение, художественное слово (потешки, прибаутки). В гости к детям приходят герои, которым они показывают, чему они научились, благодаря чему у детей создается положительное эмоциональное состояние, заинтересованность.

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.

Используются дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Полезная и вредная еда» и т.д.

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

Проводим игровые упражнения: «Мы умеем есть красиво», «Чистые ладошки», «Послушные расчески» и т.д.

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

Ежедневно проводим с детьми утреннюю гимнастику, благодаря чему, у детей вырабатывается привычка каждый день выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка перейдет в потребность и сохранится на всю жизнь.

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

Во время организованной образовательной деятельности, которая требует повышенной умственной нагрузки и между ними проводим физкультминутки в которых активно используем песенки Железновых, подвижные игры. Подвижные игры, соответствующие данному возрасту, проводятся и в ходе физкультурных занятий, и в ходе прогулок.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание проводится в повседневной жизни. Это и разминка в постели, и оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, и умывание рук и лица холодной водой, и ежедневные прогулки на свежем воздухе с проведением подвижных игр, физкультминутки и динамические паузы, и пальчиковые игры, и дыхательная гимнастика.

Так как привычка к здоровому образу жизни формируется не только в ДОУ, но и в семье, мы стараемся вовлекать родителей в совместную деятельность по формированию здорового образа жизни у детей.

Используем такие формы работы с родителями, как консультации, беседы, папки-передвижки по данной теме. Родители с удовольствием включаются в акции, фотоконкурсы. Недавно была организована фото-выставка «За здоровьем всей семьей».

Работа по формированию здорового образа жизни проводится постоянно и непрерывно как в ДОУ, так и в семье. Результат будет, если будет полное взаимодействие между семьей и детским садом.

С целью дальнейшего повышения интереса к здоровому образу жизни и осознания его важности планируем и далее продолжать работу в данном направлении .