

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №12 г. Пугачева Саратовской области»

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Воспитатель: Замаева О.Н.

2016 г.

Дошкольный возраст – период формирования жизненно важных умений и навыков, необходимых ребенку для его полноценного развития. Привычка к здоровому образу жизни – это главная привычка, аккумулирующая результат использования имеющихся средств физического воспитания ребенка-дошкольника для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение призвано с раннего детства формировать основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

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

### **1. Привитие культурно-гигиенических навыков.**

Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста является одной из самых актуальных. Насколько она изначально спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идет усвоение норм и правил поведения, постепенное вхождение малыша в мир взрослых. Нельзя откладывать этот процесс на потом т.к. период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятен для формирования культурно-гигиенических навыков.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используются разные формы организации: дидактические игры, игры-упражнения, беседы, чтение художественно литературы, наблюдения, рассматривание иллюстраций, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

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

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов ненужных, что обо всех частях тела надо постоянно заботиться и содержать в чистоте.

Необходимо приучить ребенка пользоваться только индивидуальной своей расческой, своим носовым платком, своим полотенцем и т.д. Для ребенка, приученного к личной гигиене с раннего детства, гигиенические процедуры - становятся потребностью, привычкой.

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

Особое внимание обращать и на значимость для организма сна, прогулки, принятия пищи и других режимных моментов.

### **4. Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям.**

Одним из показателей здорового образа жизни является двигательная активность, т.е. отношение человека к движениям, к физическим упражнениям, к использованию их в повседневной жизни. Для решения этой задачи разработан двигательный режим и организована двигательная среда в группе.

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

Главное требование со стороны взрослых - это обязанность родителей постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдая.

С первых дней знакомства с родителями показывать и рассказывать все, что ждет их малышей в детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Все медицинские и закаливающие процедуры проводить с согласия родителей (законных представителей). Но, главное, на что должна быть направлена работа в этом направлении – это понимание того, что без участия самых близких ребенку людей, невозможно добиться хороших результатов, что только они являются ярким примером для своих детей. Подготовить консультации для родителей о формировании

здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий; пополнять физкультурный уголок нестандартным спортивным оборудованием.

В результате работы по перечисленным направлениям ожидаемо получение следующих результатов:

- положительная динамика состояния здоровья дошкольников, снижение заболеваемости;
- проявление повышенного интереса детей к спортивным мероприятиям, мотивации к двигательной активности;
- проявление самостоятельности и активности детей;
- укрепление партнерских отношений с родителями.

В заключение хочется сказать, что именно с раннего возраста необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

