**«Формирование у детей младшего дошкольного возраста привычек здорового образа жизни».**

**Формирование у детей привычек здорового образа жизни**

**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.

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

От чего же зависит **здоровье ребенка**?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того **образа жизни**, который он ведёт.

Если на первые 50% **здоровья мы**, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

**Дошкольный** период является наиболее благоприятным для **формирования здорового образа жизни**. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной **информации**, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

**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.

• дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

• Бережное отношение к окружающей среде, к природе

• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций

• **Формирование понятия**"не навреди себе сам". Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить **здорового человека**.

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 ребёнка 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**.

Необходимо пересмотреть равнодушное, потребительское отношение к своему организму. Ведь зачастую проявлять беспокойство мы начинаем только тогда, когда болезнь уже на пороге. Следует изменить пассивный **образ жизни на здоровый**, пронизанный вдумчивой заботой и любовью к своему телу, душе, научиться всему, что нам помогает, и отторгнуть то, что явно лишнее, ненужное, приобщить к **здоровому образу жизни детей**

Воспитание потребности в **здоровом образе жизни у детей**3-4 лет осуществляется 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 так же 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 детей 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**.

Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих **детей**.

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

Таким **образом**, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к **здоровому образу жизни формировать** у малыша навыки охраны личного **здоровья** и бережного отношения к **здоровью окружающих**.

<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-formirovanie-u-detei-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-privychek-zdorovogo-obraza-zhizni.html>