**Формирование у детей раннего возраста потребности быть здоровым, через развитие культурно-гигиенических навыков**

**Сообщение из опыта работы**

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье

Работая с детьми, я заметила что, у детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма. Вот поэтому, я решила углубленно работать над темой «Воспитание культурно-гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста».

**Поставила перед собой цель:**

1) развивать интерес у детей к собственному здоровью, потребности в физическом совершенствовании;

2) учить малышей жить в гармонии с собой и окружающим миром;

3) развивать умение и навыки безопасности жизнедеятельности как средства личной защиты и здорового образа жизни.

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 навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Так как у детей не были сформированы культурно-гигиенические навыки, мне нужно было научить их правильно мыть руки. Сначала мы с детьми рассматривали иллюстрации «Последовательность мытья рук», использовали художественную литературу (« Водичка, водичка», «Чумазая девочка» и т.д.). Сама показывала, как правильно намыливать руки, смывать мыло, вытирать руки насухо. Объясняла детям, что во время мытья рук удаляется не только грязь, но и микробы, которые могут вызвать различные заболевания, контролировала последовательность и качество всех элементов навыка. Провела открытие занятие для воспитателей детского сада на тему «Научим Мишу умываться где использовали потешку. Водичка – водичка .

Начиная с младшего возраста, рассказывала детям о том, что необходимо бережно относиться к игрушкам и вещам, учила преодолевать небольшие трудности и доводить дело до конца, благодарить за работу и уход, чувство симпатии, дружелюбие к товарищам и взрослым. В ходе работы дети научились аккуратно обращаться с игрушками, играть дружно, благодарить за помощь друг друга и взрослых.

Дети научились самостоятельно выполнять элементарные поручения: убирать на место после игры игрушки, строительный материал. При этом я отмечала, как красиво и уютно стало у нас в группе, потому что все старались, учила детей видеть результат труда.

Немаловажное значение имеет формирование у детей умение самостоятельно обнаруживать недостатки во внешнем виде, в предметах личного пользования, и сразу исправлять их, не ожидая напоминания В данное время я работаю над этим,. обращаю внимание на то, чтобы дети были опрятными, аккуратными, всегда расчёсанные и заплетенные.

Считаю, что важно, чтобы правило личной гигиены выступало не как требование взрослых, а, как правило, самого ребенка.

С детьми проводились беседы на темы, «Витамины», «Режим дня», «Что такое микробы», «Откуда берутся болезни» , дидактические игры «Личные вещи», «, «Что для чего»,, «Чтобы уши слышали».

Понимая, что достичь успеха можно только в том случае, если меня поддержат родители, организовала ряд консультации («Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью», «Режим дня» и т.д.). Индивидуальные беседы, во время которых объясняла родителям, что семья – первое общество, где формируется характер ребенка, его нравственные качества, привычки, жизненно необходимые навыки. На родительских собраниях рассказывала, какими умениями и навыками должны овладеть дети, какие условия необходимо создать дома.

Для того чтобы проанализировать свою работу по формированию здорового образа жизни проводила диагностику. По результатам диагностики заметила что, к концу года знания и умения у детей возросли. В начале работы ( младшая группа) – высокий уровень – 18%.

В конце - высокий уровень – 87%.

Обучая детей, я и сама научилась на много смотреть их глазами, удивляться и радоваться. Я надеюсь, знания, полученные детьми в нашем детском саду, позволят сформировать у них правильное отношение к своему здоровью.

Выполнила:

Чернягина В.Г.