**Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей**

**раннего возраста**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением в работе нашего дошкольного учреждения. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления здоровья с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Особенно значимо воспитание здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера. Климат, в котором мы живем, сложный. Потепления зимой сопровождаются усилением ветра, буранами, метелями, резкие перепады давления, температуры, недостаток кислорода, полярная ночь, низкие температуры воздуха в течении года провоцируют частые переохлаждения у детей, что способствует простудным заболеваниям.

Крайне неблагоприятно действуют на детей ограничения подвижности из-за малого пребывания на свежем воздухе.

Особого внимания требует период «Полярной ночи», когда отмечается резкое снижение физической и умственной работоспособности и практически всех физических качеств, снижается объем двигательной активности и наблюдается естественная гиподинамия.

Наша основная задача – сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья детей на основе интеграции образовательного процесса. Система интеграции образовательных областей представляет собой совокупность разнообразных форм работы с детьми, способствующих формированию у них основ культуры здоровья. Подобное объединение видов деятельности позволяет добиться повышения у детей уровня ответственности по отношению к своему здоровью, обеспечивает познание своего организма, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни становится во главе всей деятельности: профилактика болезней, применение здоровьесберегающих технологий, укрепление физического и нравственного здоровья каждого ребенка. Понятие ЗОЖ включает: режим дня, сформированные культурно – гигиенические навыки, закаливание, рациональное питание, двигательную активность, психоэмоциональную регуляцию.

В своей работе мы выделили несколько задач:

* охранять и укреплять здоровья детей;
* формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать физические качества;
* помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно – гигиенических навыков;
* обеспечить физическое и психическое благополучие;

Эти задачи решаем благодаря целостной системе по сохранению физического, психического и социального благополучия детей при условии комплексного использования всех средств физического воспитания:

1.Организация рационального режима дня.

2.Осуществление закаливающих процедур.

3.Полноценное питание.

4.Культурно-гигеническое воспитание детей.

5.Физическое воспитание.

Проблема оздоровления детей – действие не одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего педагогического коллектива, специалистов, медицинских работников ДОУ.

Так на музыкальных занятиях руководитель использует песенки – распевки, дающие позитивный настрой детям на весь день; использует элементы дыхательной гимнастики. Вместе с педагогом – психологом разрабатываем и проводим адаптационные мероприятия. Слаженность в работе - залог хорошего результата.

Для реализации поставленных задач, продумана организация режима с чередованием умственной и физической нагрузки. Прогулка – непременная составная часть режима дня. Погодные условия не всегда благоприятные, поэтому разработано перспективное планирование прогулок в группе (зале) на случай плохой погоды.

В нашем детском саду создана здоровьесберегающая среда: имеется физкультурный зал с многофункциональным оборудованием, музыкальный зал, в группах оборудованы физкультурные уголоки со всем необходимым - мячи, обручи, веревочки, воротики, подушечки для метания, кегли. Много различных двигательных игрушек - каталки, машинки, коляски, лошадки.

Для увеличения двигательной активности малышей подобрана картотека подвижных игр, пальчиковых игр, динамических пауз для детей раннего дошкольного возраста. Разработан цикл оздоровительно – познавательных занятий, направленных на воспитание основ культуры и безопасности, формировании представлений о себе и здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей обеспечиваем на основе совместной деятельности в течении всего дня.

В своей работе педагоги используют нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика на основе сюжетов сказок, с использованием потешек, ритмическая гимнастика, миогимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, элементы ритмопластики.

Особое внимание уделяем закаливающим и оздоровительным процедурам: сон без маечек, босохождение, дорожки здоровья, сухое растирание ,самомассаж, обширное умывание. Закаливание проводится с учетом принципа постепенности и индивидуальности.

Разработан и осуществляется график двигательной активности. Один раз в месяц провожу оздоровительно - спортивные досуги. Для этого подобрали большое разнообразие адаптированных для детей раннего возраста конспектов оздоровительных и физкультурных досугов (в том числе с родителями).

Используем мелкие атрибуты, которые являются хорошим стимулом к движениям малышей. Это - шапочки зверей, рули, флажки, ленточки и др.

По показаниям, в период увеличения заболеваемости проводятся лечебно - профилактические мероприятия:

* Поливитамины
* Фиточай
* Полоскание рта и промывание носа «морской водой»
* Фитонциды - лук, чеснок
* Витаминный напиток
* Арамотерапия, аромоподушки
* Ионизация воздуха в сочетании с проветриванием
* Витаминные, зеленые салаты
* Оксолиновая мазь

Реализация процесса интеграции невозможно представить без взаимодействия всего педагогического коллектива. Именно поэтому образовательный процесс в нашем дошкольном учреждении основан на комплексно – тематическом планировании, которое помогает решать задачи интеграции.

Формирование и закрепление привычек здорового образа жизни происходит через разные виды детской деятельности.

**Чтение потешек** является своеобразным методом телесной терапии, помогающей налаживанию отношений между взрослым и ребенком, а также закреплению полезных привычек.

**Пение колыбельных песен** создают для ребенка чувство психологического комфорта, расслабления.

**Подвижные игры** способствуют развитию двигательной активности детей, направлены на социализацию, формированию нравственности и познавательное развитие.

**Правильная организация питания** дает ребенку ответы на вопросы: Что есть? Как есть? Когда есть?

Ритуалы приготовления к приему пищи, знания о пользе и вреде продуктов - все это формирует в детях культуру здорового образа жизни с малых лет.

**Комплекс мероприятий современных здоровье - сберегающих технологий**, которые проводят в ДОУ, позволяют создать оптимальные условия для формирования культуры здорового образа жизни и улучшают качество здоровья каждого ребенка.

**Утренняя гимнастика**-это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников, снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение. **Пальчиковая гимнастика**. Развитие ребенка связано с развитием движений пальцев рук.

**Артикуляционная гимнастика** - это система упражнений для развития речевых органов.

**Использование физкультминуток** во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомляемости у детей,

**Упражнения для глаз** проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока и для профилактики близорукости.

**Дыхательная гимнастика -** это система упражнений на развитие речевого дыхания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, улучшить самочувствие ребенка.

**Обширное умывание** (руки до локтя, воротниковая зона, лицо) является эффективным закаливающим мероприятием при постоянстве и системности проведения.

**Корригирующая гимнастика** проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения, бодрости, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

**Формирование культурно-гигиенических навыков**. Воспитание у детей привычки к чистоте, аккуратности, порядку, навыков культуры еды.

Работа с родителями является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: « К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи. Для этого использую различные формы и методы:

> Групповые родительские собрания.

> Анкетирование.

> Консультации, рекомендации.

Анализ работы по данной теме в течение 3 лет показа, что достигнуты следующие результаты:

• Снижение уровня заболеваемости, положительная динамика состояния здоровья детей.

• Повышение уровня физического развития детей.

• Развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).

Таким образом, интеграция образовательных областей в работе по здоровьесбережению как ведущий принцип организации деятельности в ДОУ направлена на достижение одной цели – формирование здорового образа жизни. Подобное объединение видов деятельности позволяет добиться повышения у детей уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, формирования общей культуры, развитие качеств, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

Используемая литература

1.Л.В.Гаврючина « Здоровье-сберегающие технологии в ДОУ», Москва,2007г.

2.Т.И.Осокина В. А. Чунтонова «Физическое воспитание детей на Севере» Москва.

3.В.Г.Алямовская» Как воспитать здорового ребенка» , Москва,1993 г, «Ясли –это серьезно».

4.Т.Л.Богина «Охрана здоровья детей в ДОУ», Москва,2000 г.

5.С.Н.Теплюк «Занятия на прогулке с малышами», Москва-синтез»,2005 г.

6.В.М.Кузнецова «В поиске ради здоровья», Мурманск 1996г.

7.В.М. Кузнецова «Минуты здоровья», Мурманск 2000г.

**Примерные виды интеграции образовательной области**

|  |  |
| --- | --- |
| *«Физическая культура»* | Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта, как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей |
| *«Познание»* | Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека |
| *«Коммуникация»* | Развитие свободного общения с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека (ЗОЖ) |
| *«Социализация»* | Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ |
| *«Безопасность»* | Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья |
| **По средствам организации и оптимизации образовательного процесса** | |
| *«Художественное творчество»* | Использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье» |
| *«Труд»* | Накопление опыта здоровье - сберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда |
| *«Чтение художественной литературы»* | Использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье» |

**Примерные виды интеграции образовательной области**

**«Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **По задачам и содержанию психолого-педагогической работы** | |
| *«Здоровье»* | Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья |
| *«Музыка»* | Развитие музыкально- ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств |
| *«Познание»* | В части двигательной активности, как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности |
| *«Коммуникация»* | Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение |
| *«Социализация»* | Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым  нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности |
| *«Труд»* | Накопление опыта двигательной активности |
| **По средствам организации и оптимизации образовательного процесса** | |
| «*Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы»* | Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей |