**Формирование привычки к здоровому образу жизни в ДОУ для детей раннего возраста**

Для формирования привычки к здоровому образу жизни в дошкольных учреждениях в группах раннего возраста предусмотрена правильная организация питания и режима, использования для закаливания природных факторов, проведения массажа, гимнастики, разнообразных подвижных игр на участке дошкольного учреждения, в помещении. При этом особенно важно единство, согласованность медико-педагогических назначений, воздействий семьи и детского учреждения. Учитываются также индивидуальные особенности, которые включают в себя умственное, физическое и психическое развитие. Режим способствует нормальному функционированию организма, является основным условием современного и правильного, физического и нервно-психического развития, бодрого настроения, спокойного поведения малыша. Продолжительность активного бодрствования в раннем детстве нарастает постепенно. При быстром темпе развития и несовершенной нервной системе это позволяет избежать переутомления малышей. Чем младше ребенок, тем быстрее он развивается но тем чаще и больше он спит.

**Бодрствование –** это деятельное состояние коры головного мозга, которое поддерживается раздражителями из внешнего мира. (И.П.Павлов).

**Сон –** это также активный процесс поскольку многие нервные клетки во время сна находятся в активном состоянии. Но деятельность органов чувств в это время заторможена, сон возникает в результате естественной усталости (в соответствии с возрастом) бодрствования. Чередование сна и бодрствования важное условие нормальной психической деятельности человека. Если ребенка укладывать спать, кормить, организовывать бодрствование в одно и тоже время, то у него формируется система условных рефлексов. Эта система условных рефлексов на время, которую И.П.Павлов назвал динамическим стереотипом и составляет физиологическую основу режима. Во время бодрствования важна смена видов деятельности, самостоятельная игра должна сменяться занятием с воспитателем, игра в группе – прогулкой. Необходимо создавать условия для двигательной активности и самостоятельной игры детей, эмоционального общения со сверстниками. Во время бодрствования своевременно и в определенной последовательности должны выполняться все оздоровительные мероприятия (закаливание воздухом, водой, массаж, гимнастика), гигиенические процедуры (туалет, мытье рук). Важна также правильная организация кормления, чтобы дети ели с аппетитом. Пища, съедаемая без аппетита, плохо усваивается.

В раннем возрасте должны быть созданы условия для разнообразного бодрствования, для двигательной активности и развития основных движений детей. Движение является биологической потребностью растущего организма. «Движение – это жизнь». Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Постепенно у него развивается сила, координация, его игровая и бытовая деятельность становится более разнообразной, активной,

самостоятельной. Не подавлять надо двигательную активность, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении двигаться, быть активным, создавать условия для этого. Поэтому в группе должно быть соответствующее оборудование (горки, лесенки, сухой бассейн, качели), пособия и игрушки. Так дети второго и третьего года с большим удовольствием и пользой лежат на животе, катая по ковру машинку, проползают по арку, чтобы поставить ей в гараж; многократно нагибаются, приседают во время постройки дорожки из крупных, но легких (полых) кирпичиков. Оборудование и пособия для развития движений должны легко перемещаться, убираться. Это несложно сделать с надувными бассейнами или крупными резиновыми подушками, хорошо удовлетворяющими потребность детей в лазании и перемещении.

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной и малой потребностью в движениях.

Показателем правильности режима является поведение малыша: он спокоен и активен, не плачет, не возбужден, не отказывается от еды, быстро засыпает, крепко спит и просыпается бодрым.

*Составила Бучнева Л.В. воспитатель I мл.группы «Пчёлки»*