**Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста**

 **Звягина О. Н., воспитатель**

 **МАДОУ «Центр развития ребёнка –**

 **детский сад №33 «Радуга»**

 «Здоровье - это драгоценность ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной» М. Монтель. Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов. Дети - цветы жизни, это наше будущее. Здоровье - главное нации. Если здоровье - богатство, его надо сохранять. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных приоритетных задач детского сада. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об Образовании", "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ. Перечисленные документы и меры принимаемые органами управления образованием, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в детских садах качественного улучшения детского здоровья. У детей низкий уровень знаний о ценности своего здоровья и мы должны научить детей самим заботится о своём здоровье. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей, потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья. Приобретение навыков и привычек здорового образа жизни - залог успешной социализации личности, ослабления негативного воздействия микро и макросреды. Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать санитарно-гигиеническим требованиям (гигиена нервной системы, гигиена отношений, психологическая безопасность, гибкий режим дня посещения детского сада). Необходимо погружение ребёнка в особо организованную жизненную среду формирующую привычки 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. 4. 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 вреди 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. Педагоги должны прививать детям с раннего возраста правильное отношение к своему здоровью, воспитывать чувство ответственности за него. Важнейшее направление в работе по оздоровлению детей - это осуществление профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий в детском саду. Чрезвычайно важно, чтобы обучение носило интегрированный характер. Тема "Здоровье", "Здоровый образ жизни" должна пронизывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя экологической красоты, как средства достижения жизненных успехов. Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей 2-3 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. 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. 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 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. 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. Для решения этой проблемы мы разработали двигательный режим, а также пополнили физкультурный уголок нестандартными пособиями для выполнения физкультурных упражнений. 5. Формирование потребности семьи 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 малышей 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. В раздевалке оформлен уголок “Это полезно знать!”, где содержатся советы и рекомендации по вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, а также имеется рубрика “Ваш вопрос – наш ответ”, часто проводятся фотовыставки “В здоровом теле - здоровый дух”. Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, оказывают помощь в приобретении и изготовлении физкультурных атрибутов, обучаются упражнениям выполняемые их детьми с целью проведения подобных игр – занятий дома. Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.