

## **Формирование у детей младшего дошкольного возраста привычки к здоровому образу жизни**

*Ирина Сергеевна Гусельникова, воспитатель  
Елена Викторовна Сикачева, воспитатель  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №17 «Улыбка» города Гурьевска»  
г.Гурьевск*

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, основой для полноценного функционирования психических процессов и накопления резервов здоровья ребенка.

Согласно п. 1.3 ФГОС ДО, образовательный процесс в ДОО должен быть построен с учетом индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией, состоянием здоровья.

В младшем дошкольном возрасте ребенку необходимо помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. В этом возрасте ребенок овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится координировать свои действия.

Именно поэтому, при организации воспитательно – образовательного процесса, большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, обеспечению их физического развития и предупреждению заболеваний, привитию культурно-гигиенических навыков, формированию правильного ритма бодрствования и сна, развитию движений, действий с предметами, формированию психических функций восприятия, внимания, памяти, формированию активного поведения у детей и поддержке у них радостного и весёлого настроения.

Характеристика возрастных особенностей ребёнка третьего года жизни определяется тем, что было заложено на первом и втором году жизни. Физическое развитие ребёнка - это, прежде всего, совершенствование его способности управлять своим телом и выработка самостоятельности, что бы он мог достигать цели без помощи взрослого, благодаря определённым умениям и навыкам.

Основу двигательного режима составляет самостоятельная двигательная деятельность, а также подвижные игры. Физкультурные занятия и утренняя гимнастика совершенствуют движения малышей, способствуют развитию отдельных мышечных групп, формированию осанки.

Для этого в группе созданы условия для движения в течение всего дня: разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: машины, каталки, дуги, обручи, скакалки, кегли, мячи разных размеров, есть шведская стенка для лазания, подвесные погремушки для подпрыгивания, качели.

Но это только одна сторона формирования у детей привычек к здоровому образу жизни, но есть и другая, такая, как развитие культурно-гигиенических навыков.

В раннем возрасте детям необходим неоднократный повтор и показ каких-либо действий связанных с культурно-гигиеническими навыками и при этом дети лучше усваивают, если это сопровождается художественным словом, а особенно в этом помогает фольклор.

Художественная сила малых фольклорных форм (потешек, песенок) заключается в их смысловой, композиционной, интонационно-синтаксической, звуковой и ритмичной организованности.

В приобщении малышей к здоровому образу жизни особо важно овладеть им основами гигиенической культуры.

Гигиеническая культура осваивается через приобретение детьми гигиенических навыков ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещам, к предметам и игрушкам, поддержанию порядка в окружающей обстановке.

Работая с детьми раннего возраста, используем малые формы фольклора, такие, как потешки, песенки, которые обогащают опыт каждого ребёнка, помогают открывать новые возможности игрового отражения мира, вызывают радость от реализации своих замыслов и желаний. В режимных моментах малый фольклор помогает понять логику простых и элементарных «действий» связанных с культурно-гигиеническими навыками.

При умывании:

«Лейся чистая водичка,  
Ты умой мне чисто личико,  
Шейку, ручки умывай,  
Ничего не забывай!  
Мылом, мылом, чисто мойся,  
Ни о чём не беспокойся,  
Мыло не кусается, просто умывается».

При одевании:

«Завяжу потуже шарф,  
Буду делать снежный шар,  
Я шар качу,  
Гулять хочу».

При кормлении:

«Травка муравка со сна поднялась,  
Птица - синица за зерна взялась,  
Зайка - за капустку,

Мышка – за корку,  
Детки за молоко».

А также особое место занимает фольклор в игровой деятельности и ходьбе:

«Катя, Катя маленькая,  
Катенька удаленькая,  
Пойди по дороженьке,  
Топни, Катя, ноженькой!»

Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок не может правильно развиваться и расти здоровым. Они способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечно - сосудистой, дыхательной, костно -мышечной, нервной. Под влиянием движений улучшается обмен веществ.

Двигательная активность должна занимать 50-60% времени всего периода бодрствования ребёнка.

При правильной организации двигательной активности в семье и дошкольном учреждении ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший сон, аппетит, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно - сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша.

Таким образом, обеспечение двигательной активности детей позволяет не только добиться значительных результатов в физическом развитии дошкольников, но и учесть непохожесть детей друг на друга, ярко выраженные индивидуальные особенности, что особенно необходимо в условиях реализации ФГОС ДО в современном детском саду.