

Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №127 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

Формирование здорового образа жизни
у детей раннего возраста.

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Балацкая Ю.А.

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:
забота о здоровье ребёнка –
это важнейший труд воспитания».
В.А. Сухомлинский.

Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.



Физически здоровый и активный человек меньше поддаётся влиянию различного стресса и других факторов, которые могут повлиять на него негативно. Поэтому начинать вести здоровый образ жизни важно с самого раннего возраста. Основы здорового образа жизни у детей раннего возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку). Важно не

только рассказать обо всём этом, но ещё и показать детям всё на примерах, включить их в деятельность, которая им самим интересна, чтобы они самостоятельно захотели поддерживать свои физические способности и продолжали вести здоровый образ жизни даже когда их никто не заставляет.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни – одна из основных задач образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО.

Условия эффективности реализации задач по формированию здорового образа жизни детей раннего возраста в условиях ДОУ:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- создание в ДОУ условия для формирования здорового образа жизни детей раннего возраста;
- систематическая и целенаправленная работа с семьями воспитанников по внедрению здорового образа жизни.

Выделяют следующие задачи по формированию здорового образа жизни у детей раннего возраста:

1. Соблюдение режима дня и осуществление оздоровительно-закаливающих процедур.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
3. Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям.
4. Формирование привычки к употреблению разнообразной пищи (обеспечение сбалансированного питания).
5. Формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и повышение педагогической компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.

Раскроем содержание задач подробнее:

1. Большая роль в формировании здорового образа жизни у детей раннего возраста отводится соблюдению режима дня и оздоровительно-закаливающим процедурам. Именно они формируют представление детей раннего возраста о том, что полезно и что вредно для здоровья. С учетом оптимальной продолжительности активного бодрствования и обеспечения необходимого по длительности сна детям каждой возрастной подгруппы рекомендуется свой режим, от соблюдения которого зависит здоровье ребенка.

Оздоровительно-закаливающие процедуры осуществляются с использованием естественных факторов: воздуха, солнца и воды. Также с помощью поддержания в групповых помещениях постоянной температуры воздуха (+21-22 С); во время сна поддержание в спальне прохладной температуры (+15-16С); воздушных ванн во время

одевания после сна и переодевания в течение дня. Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулки с детьми в любую погоду не менее 4-х часов (с условием соблюдения требований САНПиН), пребывание детей под прямыми лучами солнца в летнее время. После окончания прогулки в летнее время сочетание гигиенических и закаливающих процедур при умывании мытье рук и ног.

2. В приобщении ребёнка к здоровому образу жизни особо важно помочь ему овладеть основами гигиенической и двигательной культуры. При этом надо помнить, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ. Дети второго года жизни разделяются по психофизиологическим особенностям на две подгруппы: первая с 1 года до 1 года 6 месяцев; вторая – с 1 года 6 месяцев до 2 лет.

Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей первой подгруппы сводится к приучению детей к тому, что перед едой и по мере загрязнения им обязательно моют руки, учат есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой (с помощью взрослого), после еды благодарить взрослых (как умеют).

У второй подгруппы воспитание культурно-гигиенических навыков сводится к формированию привычки мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем, с частичной помощью взрослого приводить в порядок свою одежду, съесть положенную порцию. Это и закрепление умения тщательно пережёвывать пищу, держать ложку в правой руке, опрятно есть, пользоваться салфеткой, после еды благодарить взрослого, вытирать насухо лицо и руки полотенцем, вытирать нос, пользоваться индивидуальными предметами (полотенцем, носовым платком, горшком), вытирать ноги у входа.

3. Одним из показателей здорового образа жизни является двигательная активность, т.е. отношение человека к движениям, к физическим упражнениям, к использованию их в повседневной жизни. Для решения этой задачи разрабатывается двигательный режим и организовывается двигательная среда в группе. Для формирования представлений детей раннего возраста о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе должна проводиться утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Помимо ежедневной утренней гимнастики с детьми раннего возраста проводятся физкультурные занятия. Утреннюю гимнастику и специальные занятия физкультурой целесообразно сопровождать музыкой, детскими песенками. Детям нравятся разнообразные пособия: гремящие шарики, кубики, ленточки, платочки, яркие флажки, погремушки, колокольчики, веревочки. Все это способствует хорошему настроению детей, а следовательно формирует их представления о здоровом образе жизни.

Работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы; подвижные игры; физкультминутки; инновационные технологии: проектная деятельность, бодрящая, пальчиковая и дыхательная гимнастики; самомассаж.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитателям следует широко использовать художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д.

4. Безусловно, велика роль формирования у детей раннего возраста привычки к употреблению разнообразной пищи, включающей в необходимом количестве белки, жиры и углеводы, клетчатку. В ходе решения этой задачи необходимо прививать детям раннего возраста любовь к овощам, фруктам, молоку. Формировать умения понимать слова «хорошо», «плохо», «нельзя», «можно», «нужно» и действовать в соответствии с их значением.

5. «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план

задачу перед родителями по возможно более ранней выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Действия родителей при формировании здорового образа жизни в семье:

- **Доброжелательный психологический микроклимат в семье**
- **Соблюдение режима**
- **Сбалансированное питание**
- **Использование естественных факторов природы для закаливания**
- **Пример родителей в организации здорового образа жизни и отказ от вредных привычек**
- **Формирование мотивации ЗОЖ**

PPMWEB.ru

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

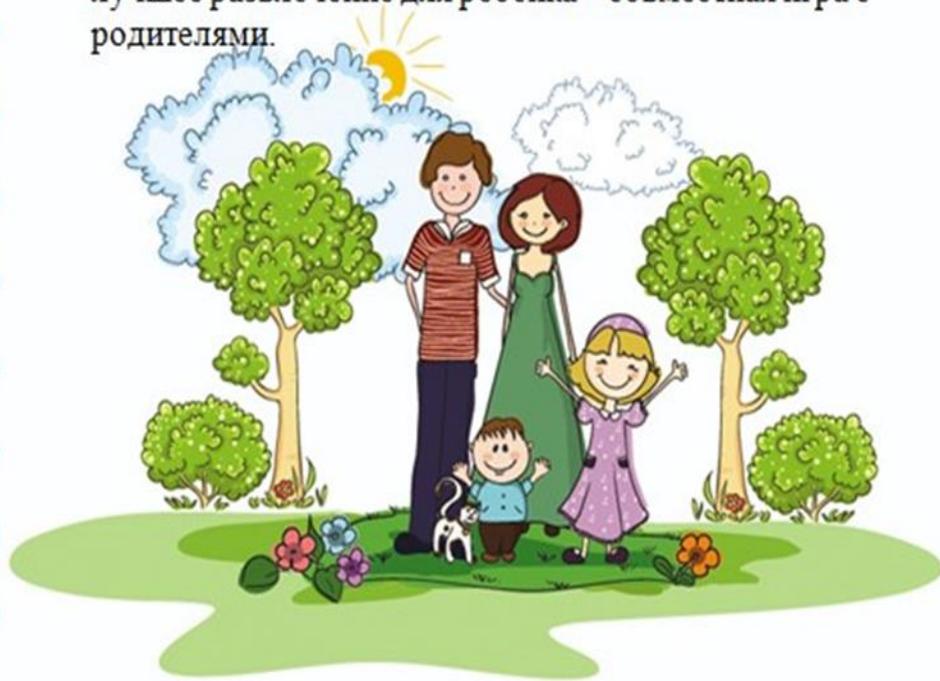
Примеры просветительской работы и вовлечения родителей в работу по формированию ЗОЖ: консультации и беседы с родителями; проект «Здоровая и дружная семья» - формирование и сохранение здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий; фотовыставки «В здоровом теле – здоровый дух» (сезонные периоды); посещение родителями «Дней открытых дверей», «Декад здоровья», совместные с родителями спортивные развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья», «Здоровый ребенок – счастливы родители».

Дети – это наше будущее. Каким оно будет, зависит от нас, взрослых.

И в заключение памятка родителям по формированию ЗОЖ у детей:

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.



Используемая литература:

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.- с. 333

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/27/konsultatsiya-dlya-roditeley-rol-semi-v-formirovanii>

<http://uchkopilka.ru/dosh-obraz/item/7622-formirovanie-pervichnykh-predstavlenij-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-detej-rannego-doshkolnogo-vozrasta-20151115>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/06/07/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detej>

<http://school2100.com/upload/iblock/56b/Edaeva.pdf>

http://smolenceval.ucoz.ru/load/formirovanie_pervichnykh_predstavlenij_o_zdorovom_obraze_zhizni_u_detej_rannego_vozrasta/1-1-0-1

<https://yandex.ru/images/search?text=фото%20закаливающие%20процедуры%20в%20ясельной%20группе&stypе=image&lr=2&noreask=1&source=wiz>