

Формирование основ здорового  
образа жизни  
через организацию совместной  
деятельности  
с детьми младшего дошкольного  
возраста.

Воспитатель МБДОУ №127 «Почемучка»

Плюснина Л.А. (2 кв категория)

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.

Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит как сложится его здоровье.

Однако лишь здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать трудности.

Нет важнее и вместе с тем сложнее задачи, чем вырастить здорового ребенка.

## **Цель работы:**

Формировать у младших дошкольников начальные представления о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей.

## **Задачи работы:**

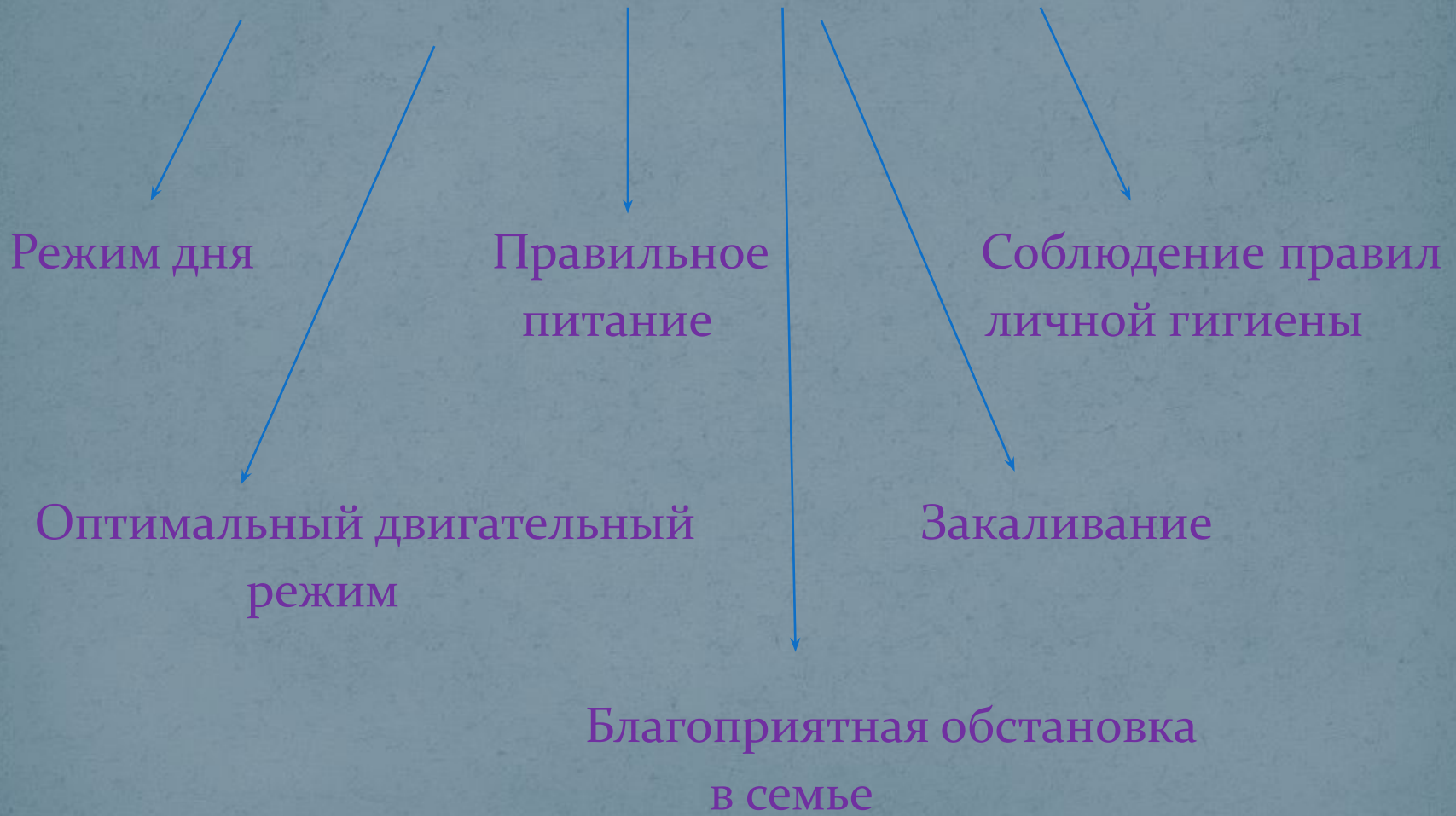
Создание условий для реализации потребностей детей к двигательной активности.

Воспитание с младшего возраста здоровых привычек и навыков личной гигиены.

Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Воспитание необходимой выработки у детей потребности к ежедневным физическим упражнениям, закаливанию организма.

# Компоненты здорового образа жизни



Режим дня – дисциплинирует, приучает к определенному ритму.

Оптимальный двигательный режим:

Ежедневная утренняя гимнастика повышает жизнедеятельность организма, вызывает эмоции и радостные ощущения, развивает физические качества детей.



Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, воспитывают самостоятельность и творческую инициативу. Планируются педагогами в различное время дня, в соответствии с режимом каждой возрастной группы.



Ежедневная прогулка - наиболее эффективный вид отдыха, способствующий укреплению организма и закаливанию его.



НОД по физической культуре , спортивные кружки улучшают работоспособность разных систем организма, воспитывают положительное отношение к спорту. Для дошкольников особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в детский организм большого количества кислорода.

В процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки способствующие активному отдыху и повышению тонуса.

Закаливание повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям ряда факторов окружающей среды(воздушные ,водные и солнечные ванны.)

Пальчиковый массаж благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.



Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычек к чистоте, соблюдению правил личной гигиены.

Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть выполнять их систематически.

Дошкольникам даём знания о том, что полезно и вредно для детского организма, уходу обучаем за своим телом (своя постель, своя расчёска, свой носовой платок, своё полотенце, свой шкаф).



НОД по ОБЖ – один из приёмов решения задач по формированию основ ЗОЖ. (Темы: «Друзи с водой», «Какой ты», «Здоровье и болезнь», «Приятного аппетита», «Полезные продукты» и т.д.).



Большую помощь в работе с дошкольниками оказывает художественная литература (стихи , потешки ,народные песенки, рассказы)

В закреплении навыков умывания , одевания ,воспитания аккуратности и опрятности используются дидактические игры «Оденем Машу на прогулку» ,»У нас порядок» «Купание куклы» и т д. Но главное внимание уделяется повседневному закреплению у малышей культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие разнообразные приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение, применяется метод поручений .

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

