

*Авторы: Сулье Кристина Владимировна,
Воспитатель МБДОУ №60 «Колосок» города Калуги*

*Михайлова Татьяна Анатольевна
Заместитель заведующего по воспитательной работе МБДОУ №60 «Колосок» города
Калуги*

Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста

Всем нам известно, что здоровье – это самый ценный дар, который дан человеку природой. Мы знаем, что свое здоровье можно сохранить и приумножить лишь соблюдая правила здорового образа жизни. В любом возрасте человек должен стремиться вести здоровый образ жизни.

За здоровьем новорожденных малышей следят родители, медицинский персонал. За здоровьем детей начинающих посещать детский сад следят педагоги и специалисты детского сада. Но с какого момента человек сам должен начать заботиться о своем здоровье? Мы считаем, что заложить основу желания вести здоровый образ жизни, необходимо в раннем возрасте, создавая, таким образом, фундамент, на котором будут строиться все дальнейшие представления и знания о том, как заботиться о здоровье и приумножать его.

В современном обществе, где люди в большинстве своем подвержены гиподинамии, стрессам, имеют вредные привычки, не имеют регулярной возможности заниматься спортом, где ритм жизни настолько стремителен, очень трудно следить за своим здоровьем. Зачастую родители не только не показывают на своем примере, что надо заниматься спортом, содержать тело и жилище в чистоте, правильно питаться, но даже не рассказывают детям об этом. Это реалии нашего общества. Мы как педагоги очень четко понимаем наличие проблемы и важность формирования основ здорового образа жизни у детей с самых ранних лет.

Для того чтобы наша работа по формированию здорового образа жизни была результативной мы должны учитывать ряд факторов. Во первых, это индивидуальные и возрастные особенности воспитанников. Во вторых, особенности семейного воспитания дошкольника, степень заинтересованности родителей в решении данной проблемы. В третьих, мы должны оценить те условия, в которых проходит формирование представлений о здоровом образе жизни, и дополнить окружающую среду ребенка теми атрибутами, которые помогут в работе над данной проблемой.

Начали свою работу мы с диагностики детей второй группы раннего возраста на предмет формирования у них начальных представлений о здоровом образе жизни. Результат диагностического исследования показал, что: лишь 23% детей имеют высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, 30 % детей имеют весьма посредственные представления, а 47 % детей показали, что представления о здоровом образе жизни у них отсутствуют.

Для того, чтобы выяснить, какие проблемы возникают у родителей в воспитании здорового ребенка, а так же проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни мы провели анкетирование и выяснили, что взрослые не всегда четко понимают, какие показатели составляют понятие «здоровый образ жизни». 40% родителей частично владеют знаниями и представлениями о формировании основ здорового образа жизни детей в раннем возрасте; 30% имеют мало представлений и не всегда обращают должного внимания на формирование навыков здорового образа жизни у детей.

Получив такие результаты, мы поставили перед собой цель - формирование навыков здорового образа жизни у детей раннего возраста посредством организации нетрадиционных форм взаимодействия с детьми и родителями. Для реализации цели определили следующие задачи: разработать и внедрить в практику нетрадиционные

формы развития у детей основ здорового образа жизни; привлечь родителей к процессу формирования здорового образа жизни у детей раннего возраста.

Мы предположили, что при систематическом использовании разнообразных форм взаимодействия детей и родителей по формированию здорового образа жизни у детей повысится уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, а у родителей заинтересованность в сотрудничестве с детским садом в данном направлении.

Для того, чтобы работа наша принесла положительный результат, мы решили разработать нетрадиционные формы взаимодействия с детьми и родителями. С детьми раннего возраста еще достаточно сложно использовать активные формы взаимодействия. Поэтому мы выбрали для них такие формы, которые будут просты для восприятия учитывая возрастные особенности детей двух-трех лет.

Очень интересной нам показалась такая форма взаимодействия с детьми, как **обыгрывание сказок**. В своей работе мы знакомили детей с необходимостью здорового образа жизни через художественные образы. Знакомя детей со сказками «Муха - чистюха», «Одевали малыша», «Чистые щечки», «Малышарики - чистые ручки», мы старались не только беседовать о сказке, но и учить детей брать на себя роли персонажей сказок. Мы вместе с детьми погружались в атмосферу сказки, говорили словами сказочных героев. Такая форма работы помогает детям пережить сюжет более ярко, и запомнить ту информацию, которая заключена в сюжетах сказок.

Для того чтобы дети смогли использовать полученные знания и смогли найти правильные пути решения проблемы мы используем **проблемные ситуации**: «Кукла Даша села за стол с грязными руками» данная проблема дает детям понять, что перед едой нужно обязательно мыть руки, соблюдать культурно-гигиенические правила. Проблемная ситуация «У зайчика появился насморк» учит детей пользоваться индивидуальным носовым платочком. Ситуация «Девочку чумазую не пригласили в гости» поддерживает стремление детей раннего возраста следить за своим внешним видом. Проблемные ситуации мы предлагаем как во время непосредственной образовательной деятельности, так и во время самостоятельной деятельности детей. С помощью такой формы взаимодействия дети знакомятся с необходимостью развития культурно-гигиенических навыков, учатся следить за своим внешним видом, узнают о полезных привычках, о том, что бывают полезные и вредные продукты питания. Безусловно, в данном возрасте мы даем элементарные знания, но именно они закладывают основу дальнейшего формирования представлений о здоровом образе жизни.

Использование презентаций во время проведения непосредственной образовательной деятельности дает возможность дать детям информацию нетрадиционно и познавательно. Даже самые маленькие воспитанники уже знакомы с планшетами, телефонами и другими современными средствами получения информации. Современные дети с большим интересом воспринимают информацию, которая подается им в форме презентаций, видеороликов, мультфильмов. Поэтому мы в своей работе часто используем такой подход. Мы создали ряд презентаций на следующие темы: «Полезность молока» - цель данной презентации познакомить детей с полезными свойствами молока, сформировать у детей осознанное отношение к здоровому питанию. «Витамины – наши друзья» - познакомили детей с понятием «витамины», их роли в жизни человека, закрепили понятия овощи, фрукты, ягоды. «Каша - наша сила» с помощью данной презентации мы расширили представления детей о пользе каш, почему их надо кушать детям по утрам. Но нужно помнить, что такой способ подачи информации должен быть строго дозирован и применяться в определенное время.

Одной из интересных форм взаимодействия с детьми стали **игры, направленные на формирование культурно-гигиенических навыков**. Дети и игра – два неразделимых понятия. Конечно же, всем известно, что ребенок этого возраста познает окружающий мир через игру. Поэтому играм мы уделяем в своей работе огромное внимание. Мы

разработали сюжетные, дидактические, подвижные игры, которые помогают детям осваивать культурно-гигиенические навыки, упражняют их в правильном поведении, расширяют знания об организме, о том, что необходимо беречь свое здоровье. Используя подобные игры, мы формируем стремление к здоровому образу жизни у малышей.

В игре «Что кукла возьмет с собой» с помощью педагога дети называют предметы личной гигиены, которые кукле необходимо взять с собой в умывальную комнату. Через дидактическую игру «Назови правильно» уточняем знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус). Мы закрепляем умение узнавать их по картинке и давать краткое описание. В игре «Найдем часть тела» воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос: покажи глазки! зачем тебе глазки? Или покажи носик! зачем тебе носик? Такая игра дает ребенку представление о частях тела и их значимости.

Взаимодействие с родителями является важной составляющей всего педагогического процесса. Проводимая нами работа по формированию основ здорового образа жизни позволяет родителям влиться в образовательный процесс, стать активными участниками проводимых нами мероприятий.

Мы провели с родителями мастер – класс по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования, в результате совместной работы получились моталочки, дыхательный тренажер «остуди горячий чай», дорожки для ходьбы босиком, аэрохоккей, где дети с помощью воздуха забивают пластмассовый мячик в ворота из пластикового стаканчика.

Также мы организовали круглый стол на тему «Опыт семейного воспитания по формированию здорового образа жизни у детей раннего возраста». Целью мероприятия стало узнать, каковы представления родителей о здоровом образе жизни и что они делают для того, чтобы формировать основы здорового образа жизни у членов своей семьи.

Интересным для родителей оказался совместный вечер развлечений «Веселые станции». Целью вечера стало формирование у детей и взрослых интереса к здоровому образу жизни. Мы старались дать возможность детям совместно с родителями участвовать в подвижных играх, конкурсах, выполнять веселые задания. С помощью данной формы взаимодействия мы не только расширяли представления детей и родителей о здоровом образе жизни, но и формировали детско-родительские отношения, которые очень важны для детей раннего возраста, ведь совместные игры позволяют детям и родителям сблизиться и вместе решать поставленные задачи.

Анализируя нашу работу по использованию нетрадиционных форм для формирования навыков здорового образа жизни у детей раннего возраста и совместной работы с родителями заметна положительная динамика.

При проведении повторной диагностики на предмет формирования начальных представления о здоровом образе жизни у детей повысился коэффициент уровня знания детей. Дети знают, когда нужно мыть руки и зачем, знают и используют предметы личной гигиены, имеют представления о полезной пище, представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека (глаза- смотреть, ушки – слышать, носик – дышать), научились следить за своим внешним видом. В свою очередь родители стали больше обращать должного внимания на формирование навыков здорового образа жизни у детей дома. Также они стали более тесно взаимодействовать с нами педагогами, увидев в нас компетентных специалистов, которые оказывают реальную практическую помощь в воспитании детей.

Таким образом, наше предположение о том, что при систематическом использовании разнообразных форм взаимодействия детей и родителей по формированию здорового образа жизни у детей повысится уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, а у родителей заинтересованность в сотрудничестве с детским садом в данном направлении, подтвердилось.

Но останавливаться на достигнутом мы не хотим. В перспективе мы планируем продолжать работу с детьми и родителями по формированию у них желания вести здоровый образ жизни. Будем готовить для родителей консультации на данную тему, когда дети станут старше, будем проводить совместные спортивные праздники, викторины, походы, экскурсии. Создадим в группе альбомы, где будут размещены материалы о спортивных развлечениях в семье, рецепты и фотографии полезных блюд.