

## **Формирование полезных привычек у детей четвёртого года жизни**

(из опыта работы)

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, прочность знаний, вера в свои силы, поэтому одной из задач, стоящих перед нами, является воспитание здорового подрастающего поколения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Вот далеко не полный перечень вопросов, который волнует каждого из нас. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье – это не только отсутствие болезней. Это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

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 заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы, и именно на ранней стадии развития, 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.

Родители – главные воспитатели своих детей. В нашей группе выстроена комплексная система взаимодействия с родителями по формированию опрятности у детей средствами художественного слова. Разработан годовой план мероприятий по взаимодействию с семьями детей, который предусматривает,

родительские собрания, консультации, организация наглядной информации (памятки, рекомендации специалистов ДООУ), родительские гостиные и другие мероприятия. Взрослые проявляют инициативу и интерес к данной теме, все больше приобщаются к сотрудничеству с воспитателями на благо своих детей.

Ребенок зависит от взрослых, которые его окружают и своим поведением подают ему положительный или отрицательный пример.

По-настоящему в ребенке может укорениться лишь то, что воспитано в семье. Родители в присутствии ребенка должны контролировать каждый свой шаг, нести в себе те идеалы, которые они хотели бы привить ребенку. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Особое место уделяю взаимодействию с родителями. Семья играет важную роль, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ.

Потешки, прибаутки, приговорки, кричалки, скороговорки и считалки развивают ребёнка, создают радостное настроение, подготавливая положительный, эмоциональный фон для восприятия окружающего мира и его отражения в различных видах детской деятельности. Постоянно организую в группе кукольный и пальчиковый театр. В игровой, сказочной форме мы осваиваем с детьми дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, развивали двигательные навыки. Знакомимся со строением тела, значением каждого жизненно важного органа для человека: глаза – смотреть, уши – слушать, нос – нюхать и т. п. Сказки любят не только дети, но и взрослые. Они (сказки) имеют большое психологическое значение для детей. Малыши хотели быть похожими на волка или медведя, быть такими же сильными. Посредством сказки я стараюсь помочь каждому ребенку почувствовать себя ее героем. Это способствует развитию у детей фантазии, дает возможность почувствовать поддержку взрослого, сверстника, которые всегда придут на помощь.

Очень нравятся детям занятия физической культурой. Так проводя беседы с детьми, посвященные ЗОЖ – утренней гимнастики, подвижным играм, веселые

стихи и сказки вызывают у детей интерес к спортивным занятиям, способствуя формированию полезных привычек. Индивидуально подхожу к каждому ребенку, подбираю такие упражнения, выполняя которые дети чувствуют себя наиболее комфортно, ведь все дети в группе разные. Кто-то любит подвижные игры, кто-то танцы, кто-то театрализованные постановки.

Воспитывая у малыша навыки гигиены, объясняю и показываю им последовательность действий. Например, обучая его аккуратно мыть руки, предложить завернуть рукава рубашечки, самому намочить руки в воде, намылить их мылом, затем смыть мыло, закрыть кран. А чтобы объяснение было понятно и интересно малышу применяю песенки, стишки.

Большое внимание уделяю организации дневного сна моих воспитанников. Для засыпания использую различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха провожу гимнастику, используем коврики (Массаж ножек). Вечером, когда дети немного устают, провожу «минутки расслабления».

Подводя итоги, хочется отметить, что все люди, без исключения, хотят здоровья своим детям. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Такие понятия, как здоровьесберегающие технологии и формирование здорового образа жизни, заняли прочное место в беседах с детьми, в планировании воспитательной работы дошкольных учреждений на современном этапе.

В нашем детском саду выполняются все условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Положительных результатов по обучению детей здоровому образу жизни невозможно добиться без совместных усилий педагогов и родителей, которые являются самыми активными участниками педагогического процесса.