***Формирование представлений о здоровом образе жизни***

 ***как основы самосбережения здоровья***

 ***у детей младшего дошкольного возраста***

**Сафина Ландыш Марселевна,**

воспитатель МБДОУ «Детский сад №12»

Г. Чернушка, Пермский край

 Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.   И если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

 Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья его и родителей, прежде всего сам должен быть здоров и иметь валеологические знания.

Уже с младшего возраста знакомим детей со строением человека, например: для чего нужны руки, чтобы писать, рисовать, лепить, а чтобы красиво нарисовать дом, пальчики надо развивать и укреплять.

      Поэтому в работе с детьми ежедневно используем пальчиковые игры. Систематическое использование упражнений для пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

В группе создана  картотека стихов для проведения пальчиков игр, книги для развития мелкой моторики, предметы (прищепки, пробки, счётные палочки, пуговицы, мячи-ёжики, платочки и т.д.) для выполнения упражнений. Широко используем игры без предметов на прогулках и в совместной деятельности.

 Считаем, что укрепление зрения в работе с детьми имеет не маловажное значение, поэтому используем зрительные паузы, в любое время дня: дети закрывают глаза и открывают, прижимают веки пальчиком. Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводим на непосредственной образовательной деятельности, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладошки”, “Цветы”).

 Массаж глаз – проводим во время утренней гимнастики и на НОД. Он помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.  Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастику используем на рисовании, при рассматривании картин, длительном наблюдении за живыми и неживыми объектами. Тренировочные упражнения для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время самостоятельной и совместной деятельности.  Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.). Используем  минутки покоя:

Посидим молча с закрытыми глазами;

Посидим и полюбуемся на горящую свечу;

Полежим на спине и расслабимся, будто мы тряпичные куклы.

Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. В группе есть картотека схем точек. Знакомим детей с лечебными точками на утренней гимнастике и непосредственной образовательной деятельности. Массаж делаем 1-2 раза в день. Наряду с традиционными формами работы проводим с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская).

В динамические паузы включаем элементы дыхательной гимнастики. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления.

 В течение дня изыскиваем  минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя упражнения: потянуться как кошечка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

       Один из методов укрепления здоровья – музыкотерапия,  который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используем мелодии на НОД, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной”, дети успокаиваются, расслабляются и засыпают. Успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого широко используем аудиозапись “Звуки природы”.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей: регулярные прогулки на свежем воздухе, экскурсии, походы, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, аромотерапия, витаминотерапия, закаливание это благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Во время   экскурсий в лес, прогулок, походов, развлечений на свежем воздухе дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботиться о своём здоровье. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребёнка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев.

Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 4-х часов.

           Большой оздоровительный эффект имеет “Аромотерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах ели и тополя – пищеварительный тракт. Запах берёзы улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах крапивы уничтожает бациллы.  Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника родители приносят из леса, и сами ставят в приёмной, спальне для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

 В группе имеется “Волшебный колодец”. В нем свежие: свежие ягоды, овощи, фрукты. Рассматриваем их с ребятами, определяем запах, вкус. Объясняем, что это полезно для здоровья человека.

 В течение дня дети получают удовольствие от ягод смородины, от напитка из плодов шиповника, клюквы, облепихи, брусники. Оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

 Используем методы закаливания: полоскание горла и полости рта растворами трав (эвкалипта, шалфея, ромашки, календулы и т.д.), обладающих антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей. Ежедневно после обеда,
умывание прохладной водой, а после дневного сна, босохождение в сочетании с воздушными ваннами.

 Вместе с родителями создали в группе “Уголок здоровья”. Он оснащен: осиновыми плошками, грецкими орехами, корой, бусами, чётками, бумагой, схемами для выражения эмоций, массажерами, схемами для точечного массажа. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Играя с ними, дети незаметно для себя оздоравливаются. Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла. Губки, бумага – для снятия стресса. Шарики, массажеры – для развития мелкой моторики. Коврики из пробок, для массажа стопы ног. В уголке здоровья книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью. Оформили дидактические игры: “Структура человеческого тела”, “Спорт – это здоровье”, “Чистим зубы правильно”, “Бережём уши” и т.д. Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно – гигиенические навыки.

На НОД даём понятия об использовании воды и воздуха человеком, учим правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своём здоровье, приобщать к культуре поведения, личной гигиене, знакомим с лекарственными растениями близкого окружения. Они помогают человеку победить болезнь, ими лечатся животные и птицы.

Оформлен фотоальбом, в котором имеются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания, рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации, проводим мастер-классы, консультации-практикумы. В беседах учим оценивать здоровье ребёнка. Предложена памятка «Десять золотых правил сохранения здоровья»:

Соблюдайте режим дня.

Обращайте больше внимания на питание.

Больше двигайтесь.

Спите в прохладной комнате.

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу.

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью.

Гоните прочь уныние и хандру.

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма.

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций.

Желайте себе и окружающим только добра.

Совместная деятельность детского сада и семьи позволит сохранить и укрепить здоровье детей, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитать здоровых и крепких детей.

 Убеждены, что уже с младшего дошкольного возраста следует формировать представления оздоровом образе жизни как основы самосбережения здоровья.