СЛАЙД №1

Тема: **«Физическое развитие и формирование основ здорового образа жизни у детей раннего возраста»**

Подготовила воспитатель Арькова Е.С.

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна давать ощутимые результаты.

Именно ранний дошкольный возраст самое благоприятное время для начала выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошколят методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

  Детей, начиная с раннего дошкольного возраста необходимо приучать соблюдать элементарные культурно - гигиенические навыки, учить правильно питаться, формировать привычку заботиться о своем здоровье.

СЛАЙД №2

  В своей работе, по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, я придерживаюсь следующих целей и задач:

* *сохранение и укрепление физического и психофизического здоровья детей;*
* *воспитание культурно-гигиенических навыков;*
* *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Работа по формированию здорового образа жизни детей раннего возраста в условиях ДОУ будет эффективной, если учитывать:

- возрастные и индивидуальные особенности детей;

- создавать в ДОУ условия для формирования здорового образа жизни дошкольников;

- систематически и целенаправленно проводить работу по внедрению здорового образа жизни с семьями воспитанников.

Подробный анализ и изучение состояния здоровья воспитанников первой ранней группы показал, что большинство детей при поступлении в детский сад имеют первую и вторую группу здоровья. Основная задача воспитателей группы раннего возраста не допустить ухудшения этих показателей.

СЛАЙД №3

Давайте рассмотрим слагаемые здорового образа жизни:

* *Режим дня*
* *Утренняя гимнастика*
* *Здоровое питание*
* *Прогулки на свежем воздухе*
* *Физические упражнения и спорт*
* *Закаливание*
* *Дыхательная гимнастика*
* *Упражнения для глаз*
* *Эмоциональное здоровье*

СЛАЙД №4

На основании анкетирования выяснилось, что в выходные дни родители не соблюдают режим дня детей дома. Дети не могут дотерпеть до обеда и засыпают за столом.

 Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

*(Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни*). Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

СЛАЙД №5

  Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика  сопровождаются музыкой, что способствует хорошему настроению детей.

СЛАЙД №6

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми раннего возраста проводятся физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

СЛАЙД №7

Большое значение для формирования представлений детей раннего возраста о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия.

СЛАЙД №8

Развитие движений, воспитание двигательной активности детей раннего возраста осуществляется и во время прогулок.

СЛАЙД №9

Закаливание детей раннего возраста также является важным фактором, способствующим укреплению здоровью малышей. Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с меняющейся внешней средой. Одними из закаливающих процедур являются, например: воздушные ванны, , прогулки, воздушно - температурный режим. В теплый период практикуется  утренний прием на улице, сон без маечек, хождение босиком по *«Дорожкам здоровья»*и  мытье рук прохладной водой.

Воспитание культурно – гигиенических навыков происходит во время проведения всевозможных игр и режимных моментов, в ходе которых в игровой форме дети учатся самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем, приводить себя в порядок, пользоваться индивидуальными предметами *(носовым платком, салфеткой, расческой, горшком)*; в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь и т. д.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используются дидактические игры, игры – упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

СЛАЙД №10

Важную роль играет дыхание. Дыхательные упражнения включаются во все оздоровительные упражнения. В работе с детьми двух лет я использую несложные упражнения. Учитывается недостаточно развитая координация движений. Эффективно использовать в этом возрасте игровых приемов, эмоционально-образных упражнений. Я выполняю упражнения вместе с детьми. Большинство упражнений носит имитационный характер: “ Носик”, “Насос”, “Упрямый ослик”, “Полет самолета”, “Лошадка”.

Профилактика зрения – это одна из важнейших задач в детском саду. После каждого занятия, связанного с напряжением глаз, мы тренируем мышечный аппарат глаз у детей простыми упражнениями:

2. Рассматриваем предметы близко и далеко, смотрим в окно на окна и дома.

3. Расставляем яркие игрушки на разной высоте, чтобы дети выполняли просьбы найти глазками подвешенный шарик, петушка на шкафу, а также разучиваем несложную гимнастику для глаз:

СЛАЙД №11

В декабре мы с моими воспитанниками участвовали во Всероссийском детском оздоровительном конкурсе «Малыши против простуды и гриппа». Обязательным условием было провести тематическое занятие «Про вирусы» (дети узнали что такое вирусы, какие симптомы при заболеваемости, как с ними бороться).

И чтобы не болеть мы разучили и станцевали противовирусный танец, который отправили на конкурс. К сожалению мы не выиграли, но главное участие. Это отличный опыт у меня в работе с малышами.

СЛАЙД №12

Особое место уделяется взаимодействию с родителями. С момента поступления в детский сад я строю работу, которая поможет ребенку быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. я объясняю, что для формирования, сохранения и укрепления здоровья детей нужно разумное сочетание оздоровительных и образовательных задач, что обеспечит развитие детей не в ущерб здоровью.

У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. В родительском чате, консультациях учила оценивать здоровье ребенка, родителям советовала литературу, брошюры. Для родителей оформляла в *«Уголке группы»* рекомендации, советы.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек.

СЛАЙД №13

Таким образом в процессе работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, мои воспитанники постепенно понимают смысл понятий аккуратность и чистота, приобретают культурно - гигиенические и простейшие навыки самообслуживания; получают представления о себе, как отдельном человеке.