# Приобщение детей младшего дошкольного возраста к основам здорового образа жизни

[](https://img.razvitum.ru/images/publications/photos_Manturova_foto_copy_copy_copy.jpg)Дорогие друзья, мы рады вновь представить вам **Мантурову Ольгу Вячеславовну, воспитателя МБДОУ «МБДОУ «Детский сад № 34» г. Арзамас Нижегородской области.** Сегодня Ольга Вячеславовна предлагает вашему вниманию статью о приобщении детей младшего дошкольного возраста к основам здорового образа жизни. Данный материал будет интересен воспитателям ДОУ.  
Краткий комментарий к статье от Ольги Вячеславовны:  
«Главной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Ведь забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья подрастающего поколения»  
**Полезного чтения...**

[**Приобщение детей младшего дошкольного возраста к основам здорового образа жизни**](https://razvitum.ru/articles/download/files/publications/download_Manturova_st_copy_copy_copy.doc)

Главной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Ведь забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

К основным компонентам ЗОЖ относятся:

- рациональный режим;

- систематические физкультурные занятия;

- использование эффективной системы закаливания;

- правильное питание;

- благоприятная обстановка в семье.

В работе детского сада по приобщению детей младшего дошкольного возраста к основам ЗОЖ рассмотрим следующие компоненты:

- режим дня в детском саду;

- систематические физкультурные занятия;

- закаливающие мероприятия;

- взаимодействие детского сада с семьей по приобщению к основам ЗОЖ.

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности. Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту детей. Режим дня в детском саду составлен в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность, а для этого необходима последовательность.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность. В детском саду она представлена в виде:

- утренней гимнастики;

- непосредственно образовательной деятельности (НОД) по физической культуре;

- гимнастики после дневного сна.

Основная задача утренней гимнастики – перевести ребенка из сонного, заторможенного состояния в бодрое, активизировать его внимание и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Она способствует усилению всех физиологических процессов, укреплению мышц, повышает жизненный тонус организма, формирует организованность, выдержку.

В целом утренняя гимнастика состоит из следующих частей:

- разминка, подготавливающая детей к длительному бегу в медленном темпе;

- бег в медленном темпе;

- расслабление;

- комплекс общеразвивающих упражнений;

- расслабление.

НОД по физической культуре проводится в нашем детском саду два раза в неделю во второй половине дня по подгруппам. Продолжительность НОД – 10 минут. Физкультурные занятия с детьми третьего года жизни строятся по общепринятой схеме и условно делятся на три части: вводную, основную, заключительную, что связано с особенностями детского организма. В вводную часть включаются разные виды ходьбы и бега в соответствии с возрастными особенностями детей, например, ходьба обычная, ходьба на носочках, ходьба с остановкой на сигнал. В основную часть входят простейшие построения (свободное, в колонну по одному, в круг), общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры преимущественно с бегом. В заключительной части – ходьба в медленном темпе, подвижная игра малой подвижности.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки. В основе подбора комплекса гимнастики лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности. Для детей младшего дошкольного возраста гимнастика после дневного сна начинается с разминочных упражнений в постели. Потом проводятся общеразвивающие упражнения, ходьба по «дорожкам здоровья».

Закаливание – система тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Основной принцип проведения закаливающих процедур – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение проведения процедуры. В детском саду предпочтение отдается контрастному воздушному закаливанию. В первой младшей группе детей учат полоскать рот, мыть прохладной водой руки по локоть, шею, верхнюю часть груди. К закаливающим мероприятиям также относятся ежедневные прогулки.

Взаимодействие детского сада с семьей по приобщению к основам ЗОЖ осуществляется в предоставлении информации в родительском уголке и индивидуальных беседах. Примерные темы индивидуальных бесед, памяток для родителей:

- формирование культурно-гигиенических навыков детей 2-3 лет;

- режим дня и его значение в жизни ребенка;

- создание благоприятной семейной атмосферы;

- закаливание детей младшего дошкольного возраста;

- физическая культура в жизни ребенка.

Реализация основных компонентов ЗОЖ в детском саду позволяет постепенно приобщать детей младшего дошкольного возраста к ведению здорового образа жизни.