**Формирование здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста средствами физической культуры.**

Несомненно, ежедневная утренняя гимнастика должна быть для всех людей такой же самой привычкой, как умывание по утрам. Но это всего лишь минимум физической подготовки. Понятие здоровый образ жизни и физическая культура, общая двигательная активность включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, ходьбу. Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни, наряду с другими элементами, занятия физической культурой и спортом должны стать правилом и непременным атрибутом жизнедеятельности. Начинать формировать привычки необходимо с детства. Основными качествами, которые характеризуют формирование здорового образа жизни средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья.

Физические упражнения могут оказать положительное воздействие в том случае, если при этих занятиях будут соблюдаться определенные правила. Так, чтобы не причинить вреда, занимаясь физическими упражнениями, необходимо следить за состоянием здоровья — если наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, то упражнения, которые требуют значительного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Также не следует заниматься сразу же после болезни, необходимо выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились.

Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко.

У занимающегося физическими упражнениями чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом организм находится в хорошей форме в течение длительного времени.

Здоровый образ жизни без занятий физической культурой представить невозможно. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры неотъемлемая часть воспитания у детей ведения правильного образа жизни. Именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему телу, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности.

Следует понимать, что не все двигательные действия, которые выполняются в быту или процессе работы, являются именно физическими упражнениями. Физические упражнения — это только те движения, которые специально подбираются для воздействия на различные органы и системы организма человека, для развития физических качеств, а также коррекции имеющихся дефектов телосложения. Систематически занимающиеся спортом люди являются более развитыми физически, чем те, кто игнорирует спорт – как правило, спортсмены выше ростом, обладают большим весом и окружностью грудной клетки, выше их мышечная сила и жизненная емкость легких. Научно доказано, что даже у здорового и совсем нестарого человека при «сидячем» образе жизни и отсутствии занятий физкультурой, даже при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и появляется сердцебиение, в то время как тренированный человек легко справляется и со значительными физическими нагрузками.

Работоспособность сердечной мышцы как главного двигателя кровообращения зависит от силы и развития всей мускулатуры, поэтому развивая мускулатуру тела с помощью физической тренировки укрепляется и сердечная мышца. Люди с неразвитой мускулатурой значительно чаще испытывают проблемы с сердечно-сосудистой системой.

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.

физкультурно-

оздоровительной работы по образовательной области «Физическое

развитие», включающие различные виды двигательной деятельности

дошкольников (основные движения, общеразвивающие упражнения,

подвижные игры). В процессе овладения основными движениями перед

ребенком стоят конкретные задачи, последовательное выполнение

которых закладывает фундамент всей двигательной подготовки человека.

Однако следует помнить, что развитие основных движений в каждом

отдельном случае имеет различную вариативность в зависимости от

индивидуальных особенностей каждого ребенка. Именно поэтому

использование опубликованных в методических пособиях вариантов

примерного планирования, конспектов физкультурных занятий лишь на

первых порах может помочь педагогу дошкольной организации в процессе

физического воспитания дошкольников. В дальнейшем ему потребуется

постоянное обновление содержания физкультурных занятий с учетом

уровня физической подготовленности, двигательных предпочтений и

интересов детей. Важно, чтобы ребёнок занимался физкультурой с удовольствием. Способствуют этому психологические методы и приёмы.

Инструктор и педагог должны поощрять и хвалить малышей за их успехи, настраивать на позитивный лад, поддерживать психологически, если что-то не удаётся или не получается. Необходимо очаровывать детей различными сюрпризными моментами, разнообразием двигательной активности, музыкального сопровождения.

Литература

1.Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: LINKA-PRESS, 1993.

2.Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы. – Ростов н/Д: Феникс, 2013.

3.Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. – М.: Просвещение, 2008.

4.Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – М.: Здоровье, 1988.

5.Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. – М.: Медицина, 1988.

6.Чумаков Б.Н. Валеология. – М.: Педагогическое общество России, 2000.

7. С.Ю.Федорова. Планы физкультурных занятий.