**Формирование основ ЗОЖ у детей раннего возраста**

**посредством художественного слова**

*Оксак Екатерина Владимировна,*

*воспитатель МАДОУ города Нижневартовска*

*ДС № 66 «Забавушка»*

Основы здоровьесберегающей культуры закладываются с раннего возраста. Для нашего ДОУ данная задача особенно актуальна потому, что в нем воспитываются дети с ОВЗ. Развитие данных детей усугубляется существующими проблемами их физического здоровья, поэтому оздоровление детей, укрепление и формирование их психического и физического здоровья, формирование привычек здорового и безопасного образа жизни рассматривается нами как *основа* успешной коррекции и развития детей нашего учреждения. В региональной Концепции сохранения, укрепления здоровья детей также подчеркивается, что эта работа должна стать основой развития дошкольников.

В дошкольном возрасте мотивация детей к здоровому образу жизни строится на основе формирования элементарных представлений о значимости здоровья, о способах его достижения. Для детей *раннего возраста* важную роль играет систематическое *приобщение* к основам здорового образа жизни. И при этом эффективным средством является художественное слово. Художественное слово – это средство, оказывающее эмоциональное воздействие на ребенка, ненавязчиво мотивирующее их к выполнению элементарных действий по охране и укреплению здоровья. Художественное слово в виде потешек, пословиц, коротких стихов, сопровождающих здоровьесберегающие действия детей, к которым их приобщают, подкрепляет эти действия, формирует первоначальные представления о ЗОЖ.

Содержание работы по формированию основ ЗОЖ у детей младшей группы было структурировано по следующим разделам:

1. Я и мое тело
2. Чистота – залог здоровья
3. Полезная и вредная пища
4. Движение – это жизнь
5. Закаляйся!
6. Быть здоровым – здорово!
7. Советы Пилюлькина
8. Сила режима дня
9. Настроение и здоровье

По каждому из этих разделов были подобраны стихи, загадки, потешки, пословицы, которые сопровождали процесс формирования у малышей основ ЗОЖ. Собранный материал с художественным словом и дидактическими играми был опубликован в 2-х брошюрах «Чистота – залог здоровья!» и «Факторы здоровья». Этот материал помогал сделать процесс приобщения детей к основам ЗОЖ привлекательным для детей.

Фольклор и детская литература активно используются нами в процессе приобщения детей к ЗОЖ. Традиционными для педагогического процесса уже стали малые формы фольклора, используемые в работе с младшими дошкольниками, такие как «Водичка, водичка, умой мое личико...» или «Мы набрали в рот воды...», авторские стихи, например, «Девочка чумазая» А. Барто, произведения С. Михалкова, Е. Благининой и многих других замечательных поэтов.

Дети с раннего возраста должны научиться правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков используем художественное слово: Александрова З*.* «Купание», Демьянов И. «Замарашка», Кондратьев А. «Зеркало», Сеф Р. «Мыло», Мошковская Э. «Уши», Лагздынь Г. «Солнце рано утречком», И. Токмакова «Гном», Куликова Р. «Мыло», отрывки из сказки Чуковского «Мойдодыр», потешки «Водичка-водичка …», «Ай, лады, лады, не боимся мы воды», «Теплою водою» и т.п. Эти произведения вызывали у детей положительное отношение к умыванию.

Стихотворение С. Капутикян «Хлюп-хлюп» используем при самостоятельных попытках умывания младших дошкольников. При его чтении обращаемся лично к ребенку, заменяя имя и используя искусство интонации. Игра-умывание должна быть высокоэмоциональной, так как именно положительные эмоции позволяют малышу лучше запомнить гигиенические процессы и с удовольствием обращаться к определенным действиям снова и снова.

Кто тут будет куп-куп,

По водичке хлюп-хлюп.

Будет мыло пениться,

И грязь куда-то денется.

Применяются также короткие двустишия, которые показывают детям значимость гигиенических процедур:

Грязные руки грозят бедой!

Вымоем руки перед едой!

Или:

Чисто вымою я уши –

Будут ушки лучше слушать.

Стихотворение Э. Фарджен «Мыльные пузыри» (пер. М. Бородицкой) используем для игры-экспериментирования с детьми, знакомя их с мылом, его полезными свойствами, а также приучая детей мыть руки водой с мылом.

Для воспитания у детей опрятности используем произведения:

«Уж я косу заплету» (потешка), «Где мой пальчик?» (потешка), «Мне уже четыре года» (потешка), «Завяжу потуже шарф» (потешка), Бардадым В. «Вот как Галю одевали», Лагздынь Г. «Одевали малыша», Капутикян С. «Пожалейте нас!», Успенский Э. «Мальчик стричься не желает», Мошковская Э. «Митя и рубашка», Благинина Е. «Как у нашей Ирки». Так, стихотворение А. Кондратьева «Зеркало» переводили в игру у зеркала в комнате гигиены. Малышам нравится рассматривать себя в зеркало, корчить рожицы, приводить себя в порядок, следуя тексту.

Стихотворение-смешинка X. Беллок «Носорог» (пер. М. Бородициной) позволяет обратить внимание на неопрятного, неряшливого ребенка. Дети самостоятельно могут найти по описанию такого «носорога» в группе, не исключая и самих себя.

Используем также и короткие произведения. Например, после сна или после прогулки необходимость опрятности подкрепляем словами:

Мы не любим неопрятных,

Непричесанных ребят,

С ними даже поросята

Подружиться не хотят.

Нравятся детям и стихи о гигиенических принадлежностях:

Гребешок зубастый,

Здравствуй!

Без тебя пришлось бы брату

Целый день ходить лохматым.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Полотенце с бахромой

И волнистою каймой,

Тонкое, лохматое,

Как зебра – полосатое.

Художественное слово подходит для индивидуальной работы с ребенком, который по каким-то причинам игнорирует гигиенические процедуры или забывает мыть руки перед обедом, после прогулки, после туалета. Для лучшего осмысления ребенком содержания стихотворения можно перевести процесс чтения *в игру-драматизацию или импровизацию*.

Так, приобщая детей к чистоте и опрятности, воспитываем у детей потребность и привычку мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после игр с песком, соблюдать последовательность действий процесса умывания, насухо вытираться полотенцем, воспитываем интерес к этим действиям, желание все делать самостоятельно и аккуратно. Привлекаем и родителей учить малышей умываться после сна и вечером перед сном, перед едой, и рекомендуем тексты с художественным словом через родительский уголок.

Художественное слово используем не только в процессе гигиенических процедур, но и на познавательных минутках и в процессе чтения литературных произведений на досуге. Кроме этого закрепление усвоенных здоровьесберегающих навыков в дидактические играх, в которые также включаем знакомые и новые произведения: например:

– в игре «Купание кукол», целью которой было закрепление навыков умывания, использовали стихи Е. Благининой «Теплую водичку льем на нашу птичку…»; в игре «Моем кукле руки, а потом себе» отрывки из сказки К. Чуковского «Мойдодыр»;

– в игре «К нам медведица пришла, медвежонка принесла», закрепляющей культурно-гигиенические навыки еды, читали стихотворение Е. Благининой «Обедать».

**Для приобщения детей к полезной пище** используем потешки, авторские стихи Зильберг Л. «Витамины», Черных Ю. «Кто пасется на лугу?»,Чарушина Е. и Шумской Е. «Мишка» и др.

Например, стихотворение Т. Собакина «О пользе овсяной каши» – увлекательная игра-повествование, которая помогает детям доесть кашу. Герои стихотворения (чайная и столовая ложка, вилка) объясняют пользу употребления овсяной и любой другой каши.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

В индивидуальной работе персонажем игры может стать ложка, которой ребенок ест кашу, она может инициировать разговор с дошкольником.

Во время едыиспользуем *потешки:*

Каша вкусная дымится,

Леша кашу есть садится,

Очень каша хороша,

Ели кашу неспеша.

Ложка за ложкой,

Ели понемножку.

Ой, люли, люли, люли,

В море плыли корабли,

Насте кашку привезли.

Кашенька молочненька

Для любимой доченьки.

Настя, ротик открывай,

Кашку сладкую глотай.

А кто кашку кушает,

Маму с папой слушает,

Вырастает сильным,

Здоровым и красивым.

Проговаривали и *поговорки*: Каша – сила наша! Без солнышка холодно – без хлеба голодно;

Стихотворение Ю. Морица «Зеленеет лук в воде» используем для того, чтобы показать, что самостоятельно выращенный зеленый лук очень полезен, тогда лук с удовольствием съедается детьми.

Игра-шутка, игра-загадка Н. Кончаловской «Показал садовод...» позволяет ребенку и взрослому отыскать в ней множество полезных овощей.

**При подготовке ко сну**или когда после активной деятельности детей надо успокоить используем стихотворение Р. Сеф «Тишина», которое помогает начать игру в «Тишину» или «Помолчим-послушаем». Такая игра необходима перед дневным сном ребенка. Подходит она и для гиперактивных детей, которым необходима психологическая разгрузка, временный покой.

Аналогично используются произведения в процессе **приобщения детей к движениям, подвижным играм и закаливанию**.

Встань, малыш, еще разок,

Сделай маленький шажок,

Топ-топ!

Ходит мальчик наш с трудом,

Первый раз обходит дом.

Топ-топ!

Или:

|  |  |
| --- | --- |
| Для индивидуальной работы | Для подгруппы и группы |
| Топ-топ, топ-топ-топ!  Наша Танечка идет!  Ни за что не упадет.  Топ-топ, топ-топ-топ! | Топ-топ, топ-топ-топ!  Наши детки идут!  Ни за что не упадут.  Топ-топ, топ-топ-топ! |

**Во время динамической паузы**:

Растите, дети, выше,   
До хор**о**м, до крыши.   
Растите, не балуйте,   
Маму с папой радуйте.  
Растите с брус толщины   
Да с дом вышины.

Нос, рот, голова,

Уши, щеки, нос, глаза,

Плечи, плечи, шея, грудь,

Не забыть бы что-нибудь.

Ножками топ-топ-топ.

Ручками хлоп-хлоп-хлоп.

**Во время массажа пальцев рук и ног приговариваю**:

Солнышко встало, *здравствуй* сказало.

Эй! Братец, Федя, разбуди соседей!

Вставай Большак!

Вставай Указака!

Вставай Середка!

Вставай Сиротка!

И крошка-Митрошка! (Митроша)

Здравствуй, ладошка! (подошва)

|  |  |
| --- | --- |
| Чьи это пятки –  Мягки да сладки? Прибегут гусятки, Ущипнут за пятки. |  |

**Для хорошего настроения,** положительного настроя детей и их психологического комфорта использую потешки в индивидуальном общении с детьми:

Придет киска не спеша   
И погладит малыша.   
Мяу-мяу, – скажет киска, –   
Наша детка хороша.

А у нашего Петра

Настроенья нет с утра!

Хнычу-плачу, хнычу-плачу,

Не помогут доктора!

Ну а если доктор – Дынька?

Доктор Персик? Виноград?

Пусть приходят, прилетают!

И домой, и в детский сад!

Ах, кокля-мокля,  
Глазоньки промокли.  
Кто будет детку обижать,  
Того коза будет бодать.

Если дети расшумелись, перевозбудились, для их успокоения устраиваю ***минутки тишины***, необходимые для охраны их нервной системы:

ГДЕ ТЫ, ДЕДУШКА-МОЛЧОК?

Чики-чики, чики-чок,

Где ты, дедушка Молчок?

Заходи к нам, посидим, помолчим...

Слышишь, добрый старичок?

Тишина! Пришел Молчок!

Не спугни его, смотри,

Ничего не говори.

Таким образом, использованием художественного слова стараемся сопровождать каждую деятельность детей по приобщению их к здоровому образу жизни. Можно с уверенностью сказать, что художественное слово помогает обогатить этот процесс и сделать его более эффективным.