**из опыта работы:**

**"Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ"**

Подготовила воспитатель: Геранина О. А.

Г.Красноармейск

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни- это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны заложить в дошкольном детстве основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Чтобы дети были крепкими, здоровыми в детском саду проводим: утреннею гимнастику физкультурные занятия, гимнастику после сна, физминутки, хождение по дорожкам здоровья, подвижные игры, обтирание.

Летом: солнечные и воздушные ванны, обливание ног, хождение босиком по траве, песку, камешкам, катание на велосипедах, самокатах, игры в футбол. Зимой катание на санках, лыжах. Прогулки в любое время года и погоду.

В своей статье я описывала детей, которые с желанием бежали на физкультурные занятия, без напоминания соблюдали культурно гигиенические навыки, с желанием трудились. Описывала севоднешних детей которые ко мне пришли ничего не хотели- не одеваться, мыть руки, чтобы покупаться в воде, не обращали внимание на свой внешний вид, на чистоту тела , кушали не аккуратно. Дети очень нервные, психованные. Эти дети и родители не знали, что нужно, чтобы быть здоровыми и крепкими. Задумалась, как объяснить детям: Что нужно чтобы быть здоровым? Читала детям сказки, рассматривали книжки о здоровье. Объясняла, зачем нужно делать зарядку, умываться, правильно кушать, следить за своим телом, собой, зачем нужно соблюдать режим. Закрепляла все это, проводя беседы, дидактические и сюжетные игры.

3 года усердной работы с детьми и родителями и я увидела сдвиги, интерес со стороны родителей и детей .Ежедневную профилактическую работу-дети стали выполнять с желанием, осознанно. Даже стали мне утром напоминать о гимнастики.о том что не помыли руки, а почему не моем ноги?

Я продолжила работу, решила довести начатую работу до конца- взяла проект, « Будь здоров», чтобы больше заинтересовать детей, провожу п/ игры одевая шапочки на голову( каждый хотел быть водящим),спортивные эстафеты. Разучиваю пословицы, поговорки о здоровье и спорте. Загадываю загадки о закаливании и здоровом образе жизни. Читаю стихи про здоровье.

Играли в сюжетно ролевые игры « Больница», «Аптека», « Скорая помощь».

Чтобы родители знали о здоровом образе жизни детей – провожу беседы, консультации, даю задание на дом( родители присылают фотографии).