**Использование здоровьесберегающих**

# технологий как средство формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

# *Федак И.В.,*

# *(старший воспитатель* МБДОУ «Детский сад № 9», Бийск)

**Аннотация.** В данной статье рассматривается формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе использование здоровьесберегающихтехнологий

**Ключевые слова**: здоровый образ жизни, проектная деятельность, физическая культура, средства физической культуры,здоровьесберегающие технологии активность, образовательный процесс, физкультурно-оздоровительная деятельность.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему, питание, оздоровление, способствуем двигательной активности.

Одна из ведущих задач дошкольных учреждений – это правильное физическое воспитание детей. Фундаментом общего развития человека, является хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте. Именно физическое воспитание в дошкольном учреждении, призвано формировать у ребёнка правильное отношение к себе и к своему здоровью.

В нашем дошкольном учреждении разработана система методики работы с детьми, направленная на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие, в соответствие с внедрением в практику работы ФГОС ДО.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется инструктором по физической культуре и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся  развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Проводимые на свежем воздухе, независимо от сезона и погодных условий, занятия по образовательной области «Физическое развитие» способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика, проводимая в спортивном зале с использованием как традиционных спортивного оборудования, так и изготовленного своими руками. Цель утренней гимнастики – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.          
     В перерывах между занятиями, проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне проводятся физкультминутки, в соответствии с темой занятия**.**

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

          Наряду с различными оздоровительными мероприятиями проводится гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

        Закаливающиепроцедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых с детьми. Для поддержания микроклимата в группах постоянно проводятся кратковременное проветривание перед занятиями, влажная уборка и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

   Более пристальное внимание уделяется занятиям пальчиковой гимнастикой**,** ведь упражнения направлены на развитие ловкости каждого пальчика и снятия скованности движений кисти руки. Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания

Стало традицией проведение спортивных праздников, развлечений, досугов при проведении которых дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения.

Развивающая среда  в ДОУ организована таким образом, что детям представлена возможность для самостоятельного выбора той или иной двигательной деятельности. Спортивный зал оснащен стандартным и нестандартным оборудованием, с помощью которого увеличивается объём двигательной активности, повышается интерес детей к различным видам двигательной деятельности, поднимается эмоциональный настрой, что необходимо для комплексного развития ребёнка. Так же, в помещении нашего детского сада функционирует сауна и бассейн, способствующие закаливанию и укреплению организма детей.

В групповой комнатах есть: спортивный уголок для развития движений с различным спортивным оборудованием: атрибуты для игр малой подвижности, шапочки для подвижных игр, массажеры, картотеки игр разной направленности. На прогулочных участках имеются: спортивная площадка для занятия физкультурой, «дорожка здоровья», обручи, мячи, скакалки, кегли, модули.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: мастер-классы, педагогические беседы с родителями, групповые родительские собрания, консультации, Дни открытых дверей, совместные мероприятия с детьми.

Ежегодно в нашем детском саду проводятся совместные с родителями спортивные досуги, соревнования, развлечения, спортивные праздники, например такие как: «Мама, папа, я – спортивная семья!», «Семейные старты», «День здоровья!», «В гостях у Айболита» и т.д.

Очень эффективно влияет на здоровьесбережение дошкольников реализация педагогических проектов. В нашем ДОУ был реализован единый проект по сохранению здоровья «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!».

В рамках данного проекта инструктором по физкультуре был разработан краткосрочный проект «Неделя здоровья». Каждый день начинался с новой темы дня: понедельник – день физкультуры и спорта, вторник – день культурно – гигиенических навыков, среда – день правильного питания, четверг – закаливание и режим дня, пятница – день положительных эмоций.

В течение дня, на протяжении всей недели, в совместной деятельности ребята принимали активное участие в различный играх: «По дорожке», «Зайка серый умывается», «Несоглашайка», «День – ночь», «Угадай эмоцию», «Флажок», «Ходим, ходим хороводом», «Полезное - неполезное», Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Передай чувства», «Лови-бросай», «Подбери предмет личной гигиены», «Найди пару», «Секреты здоровья», «Покажи эмоцию». «Стоп», «Чистоплотные дети», «Я знаю пять названий», «Секреты здоровья», «Фоторобот». В ходе проведения игр, ребята показали свои умения в быстроте, ловкости, и смекалки, а так же узнали много новой информации о здоровье и как его сберечь. Итоговым мероприятием в завершении темы дня было участие в спортивных досугах и развлечениях: «Спорт – это здорово», «Цветок здоровья», «Путешествие в Витаминную страну», «Закаляйтесь детвора!», «От улыбки хмурый день светлей». Совместно с родителями была организована семейная фотовыставка «Мы выбираем спорт», а в завершении был организован челлендж « Мы сделали это, а вам слабо?», где нужно было сделать зарядку с ребенком или позаниматься спортом и сделать видео, далее информация была опубликован на сайте нашего дошкольного учреждения, в различных социальных группах. Проведенная работа в рамках тематической недели дала положительные результаты в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни дошкольников.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни, в старшей группе детского сада был реализован краткосрочный проект «Я здоровье берегу-сам себе я помогу!». Проведенные беседы позволили детям узнать о здоровом и вредном питании, о пользе овощей и фруктов. Для закрепления данных представлений проведена продуктивная деятельность «Овощи и фрукты», впоследствии которые воспитанники применили в сюжетно-ролевой игре «Овощной магазин». Для развития мелкой моторики, усидчивости, внимания, памятипроводились пальчиковые игры«Фруктовая ладошка»*,*«Ягоды». Одной из форм работы было - просмотр видеофильмов о спортсменах нашего города Бийска, видов спорта, спортивного инвентаря. Воспитанники узнали о способах закаливания организма, навыках личной гигиены, мытья рук, лица, чистке зубов, о строении тела человека, органах осязания, обоняния, зрения и слуха. Просмотрев обучающий мультфильм «Смарта и Чудо-сумка - Большая тайна – микробы», дети узнали о вирусах и микробах, о способах борьбы с ними. Туристические походы - одна из наиболее активных форм совместного отдыха детей и родителей. Этот раздел в проекте был посвящен «Семейному туризму». На занятиях, в беседе, дети познакомились с различными видами туризма, рассказали кто такие туристы и зачем нужны нам походы. В закреплении работы, по формирования ЗОЖ, с детьми проводилась викторина. Опираясь на полученные знания, дети соревновались в командах. В гости приходил герой - Незнайка, который рассказал о проблеме со здоровьем у жителей Солнечного города, о том, что они не знали, как стать здоровыми и, что для этого нужно делать. Дети подчерпнули новую инфоормацию для себя, закрепили знания по ЗОЖ, получили заряд бодрости и положительные эмоции.

Испoльзование здоровьесберегающих технологий благотворно влияет на снижение показателей заболеваемости, положительную динамику показателей физического развития детей, формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформировали у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Сформировались навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.

Список литературы:

1. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование. – Волгоград : Учитель, 2014. – 170 с.
2. Павлова М. А., Лысогорская М. В. **Здоровьесберегающая** система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/ авт. - сост. М. А Павлова., М. В Лысогорская, канд. пед наук. – Волгоград: Учитель, 2014. - 186с.
3. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и **здоровье детей 3—7 лет**: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3 ч. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. — Методические рекомендации. — 320 с.