**Статья на тему: «Особенности формирования навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.»**

Состояние здоровья подрастающего поколения — это важнейший показатель благополучия общества, которое отражает не только настоящую ситуацию, но и дает точный прогноз на будущее. Самый благоприятный возраст для формирования основ здорового образа жизни это старший дошкольный возраст. От среды, в которой живет ребенок, зависит его здоровье, социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие. Для ребенка дошкольного возраста этой средой является детский сад. В образовательном процессе в детском саду в соответствии с идеями здоровьесберегающей технологии ставится задача – сформировать у дошкольника необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить применять их в повседневной жизни.

В настоящее время большую часть среди детей с отклонениями в развитии составляют дети с задержкой психического развития (ЗПР). Для таких детей характерны нарушения высших психических функций (памяти, внимания, восприятия, ощущения, познавательных процессов), низкий уровень работоспособности, повышенный уровень утомляемости. У большинства из них отмечается общая соматическая ослабленность, наличие заболеваний различных органов и систем организма. Эти дети входят в группу риска по состоянию здоровья и нервно-психического развития, которые влияют на уровень успешной учебной деятельности данной категории детей. Для успешной учебной деятельности и улучшения здоровья они нуждаются в специально организованных условиях обучения и воспитания. Формирование навыка ЗОЖ у старших дошкольников с задержкой психического развития в специально организованных условиях является одним из путей улучшения их соматического, психологического состояния здоровья. В своей работе с детьми ЗПР я акцентировала внимание на следующих компонентах ЗОЖ: двигательная активность, режим питания, профилактика вредных привычек. В настоящее время для дошкольников с ЗПР они являются наиболее необходимыми и важными в сохранении и улучшения здоровья.

Я рассматриваю эту проблему с позиций целенаправленного коррекционно-педагогического воздействия в целях формирования поведения, основанного на понимании взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни.

Формирование навыков ЗОЖ организуется мной в ходе индивидуальных и групповых занятий. Моя работа основывается на принципах, характерных для дошкольников с ЗПР: принцип системного, комплексного подхода (работа должна вестись постоянно, в комплексе со всеми педагогами детского сада и взаимодействии с родителями); принцип наглядности и доступности. Для развития представлений и навыков здорового образа жизни, я отдаю предпочтение простым методам и приемам: играм, дням здоровья, практическим занятиям, родительским собраниям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению.

Вот некоторые из них.

Дни здоровья проходят ежемесячно. Темы подбираются актуальные. Например, «Планета Здоровье», «Здоровячки», «Путешествие в Олимпию» и др. Ребята разучивают стихотворения и песни-переделки про ЗОЖ, совместно с родителями изготавливают памятки, сами разрабатывают правила здорового образа жизни, участвуют в спортивных соревнованиях. В итоге у старших дошкольников формируется положительная мотивация к соблюдению правил и развитию навыков ЗОЖ.

Формирование навыков ЗОЖ можно добиться только через совместное взаимодействие родителей и детского сада. Поэтому одной из форм работы, являются тематические родительские собрания. Которые направлены на формирование навыков здорового образа жизни (режим питания, формирование полезных привычек, двигательная активность).

Темы родительских собраний:

1.            «Здоровое питание».

2.           «Значение спорта в жизни ребенка».

Одним из важных условий формирования навыков ЗОЖ у старших дошкольников с ЗПР, является организация режимных моментов, это проветривание помещений, систему физкультминуток, гимнастики для глаз, пальчиковую гимнастику.

Очень важная форма работы с дошкольниками — это беседа. Круг тем может быть широким и разнообразным, в первую очередь затрагивать интересы детей.

Примеры тем для беседы: что значит быть здоровым? Помощники нашего здоровья. Витамины и где они живут. Время года и здоровье.

Дошкольникам с ЗПР характерна низкая познавательная активность, поэтому при беседе важным фактором является принцип наглядности, благодаря которому повышается интерес к деятельности.

Мощный способ преодоления коммуникативных барьеров – это рисование. Оно позволяет детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. С помощью рисунка дети выражают мысли, которые им трудно выразить словами.

Педагог может попросить детей нарисовать вещи, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить свое здоровье. Затем перевернуть лист и нарисовать те вещи, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми. И в конце занятия можно обсудить, что же мешает ребятам быть здоровыми. Такой способ учит детей анализировать свой опыт, размышлять о своих действиях и желаниях.

Для закрепления полезных привычек, формирования позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью большое значение имеет такой вид деятельности как игра. На мой взгляд, это самый эффективный вид деятельности. Благодаря которому можно дольше сохранять продуктивную работоспособность дошкольника. Используя игру, педагог раскрывает потенциал, подчиняя правилами игры свои образовательные и воспитательные задачи. Рассмотрим игры, которые могут быть использованы для формирования навыка ЗОЖ.

Подвижные игры, позволяют закрепить навыки двигательной активности, а также обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Важно, чтобы большая часть занятий проводилась на свежем воздухе. Активная двигательная деятельность на воздухе позволяет усилить обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Интеллектуальные игры, в ходе которых закрепляются основные понятия, представления, знания о здоровом образе жизни. Например, игра «Отгадай полезную привычку». Переставляя картинки, ребята разгадывают, что помогает человеку быть здоровым.

Игры с использованием театрализованного проигрывания ситуаций, позволяющие закрепить ролевые стереотипы.

В работе по формированию навыков ЗОЖ у старших дошкольников с ЗПР приемлемы любые методы работы с детьми. Беседа, рассказ с использованием наглядности, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценированные ситуации, игры и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Формы организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в кабинете и на улице, праздники, игры, викторины и многое другое.

Для эффективного формирования навыков ЗОЖ у старших дошкольников с ЗПР важна реализация принципов: систематичность, доступность, комплексность, наглядность, а также разнообразия методов, учет возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников с ЗПР при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.