**«Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях реализации ФГОС через систему здоровьесберегающих технологий»**

Детский возраст - время интенсивного формирования роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей человека. Родители заинтересованы в том, чтобы их дети выросли здоровыми, закаленными, сильными. Мы должны привить детям привычку к здоровому образу жизни и спорту, обучить их доступным двигательным умениям, сформировать целостное понимание здорового образа жизни, воспитать здорового ребенка.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Формирование здорового образа жизни дошкольников – главная основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы, в том числе систему здоровьесберегающих технологий.

Воспитательно-образовательный процесс должен быть организован с учетом принципов: сохранение, укрепление и формирования здоровья. В связи с этим необходима организация НОД с акцентом на решение оздоровительных задач физического развития. Реализация инновационных здоровьесберегающих технологий необходима в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОО.

Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровления детей является необходимым спутником жизни ребёнка. Они обладают великой воспитательной силой, формируют физические и личностные качества ребёнка. Разработанная система здоровьесберегающих технологий обеспечивает и поддерживает здоровье, начиная с периода раннего детства, позволяет успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья. Значимость разработанной системы состоит еще и в том, что в соответствии с обоснованными теоретическими положениями определена, экспериментально проведена и подтверждена на практике результативность системы оздоровительных мероприятий, обеспечивающих приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В качестве здоровьесберегающей работы используются разные формы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Использование различных форм здоровьесберегающих технологий приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

В результате формирования здорового образа жизни через систему здоровьесберегающих технологий у детей сформировано осознанное отношение к своему здоровью, успешно формируются привычки здорового образа жизни.

С дошкольного возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Использование 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 повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Обновление и качественное улучшение системы физического развития дошкольников через систему здоровьесберегающих технологий позволяет найти наиболее интересные формы работы, что способствует развитию у ребенка стойкой мотивацию на здоровый образ жизни.