**"Технологии формирования здорового образа жизни у дошкольника".**

Проблема здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время приобрела особую актуальность. Количество детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в три раза. Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Дети в силу своих психофизиологических особенностей часто болеют. Поэтому важно создание необходимых санитарно-гигиенических, психолого-педагогических условий и подбор оздоровительных средств.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Этот период является основополагающим в становлении личности человека.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных.

 Предметно - пространственная среда, созданная в группе, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врождённую потребность детей в движении, которая служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

**Цель:**

Формировать у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем. 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.

**Задачи:**

Сформировать навыки здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом;

Формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, нетерпимости и умении противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и обществу в пределах своих возможностей;

Обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;

Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности;

Воспитать у детей сознания того, что человек - часть природы и общества;

Установить гармонические отношения детей с живой и неживой природой;

Формировать личность ребенка;

**Формы работы по приобщению детей к ЗОЖ:**

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;

беседы; чтение художественной литературы.

Ежемесячно проходят занятия по здоровому образу жизни. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. В ходе каждого занятия используются  динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры и упражнения. Кроме того, материалы таких занятий находят отражение во всех режимных моментах, самостоятельной и совместной деятельности детей.

Навыки здорового образа жизни закрепляются в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх, в повседневной жизни.

Игры создают положительный эмоциональный подъём, вызывают хорошее самочувствие.

**Физкультурные досуги и праздники.**

Дни здоровья, досуги и развлечения  являются хорошей основой для  развития двигательной активности и обучения детей. Они с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой – в интересной и увлекательной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире, учат совместным действиям и переживаниям.

В работе по формированию ЗОЖ у детей использую здоровьесберегающие образовательные технологии:

медико-профилактические технологии, обеспечивающие организация и контроль питания детей, физическое развитие;

физкультурно-оздоровительные технологии - закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки; спортивные праздники;

психолого-педагогические технологии, обеспечивающие комфортность воспитанников;

учебно-воспитательные технологии, которые включают обучение заботе о своем здоровье;

технологии здоровьеобогащения педагогов и просвещение родителей;

технологии обучения здоровому образу жизни, включающие в себя: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия;

коррекционные технологии, которые включают в себя: технологии музыкального воздействия и сказкотерапия;

«Бодрящая гимнастика после дневного сна» - эта форма приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость.

Для улучшения здоровья детей и повышения сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий: соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и ее длительность; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей; дыхательная гимнастика после сна; нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе; обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, рук до локтей водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению. Для поддержания микроклимата в группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Каждое утро мы с начинаем с весёлой гимнастики. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.