**«Здоровый образ жизни в ДОУ»**

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Очень важно именно на этапе дошкольного детства обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Как же помочь нашим детям укрепить и сохранить здоровье? Как построить воспитательно–образовательный процесс в детском саду без ущерба для здоровья детей, чтобы не навредить, а сохранить здоровье детей? Этот вопрос волновал и волнует педагогов нашего детского сада.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий стала приоритетным направлением в деятельности нашего дошкольного образовательного учреждения. Поэтому, уже третий год наш детский сад работает по проблеме «Роль здоровьесберегающих, здоровьформирующих технологий в развитии ребенка».

Здоровьесберегающие, здоровьеформирующие технологии – это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей. Их целью является обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенка, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни.

В своей работе используют следующие технологий.

При использовании технологий сохранения и стимулирования здоровья, задача воспитателя заключается в том, что при подготовке к рабочему дню нужно продумать не только познавательный материал, но и как построить воспитательно–образовательный процесс, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей. Главным условием успешной организации является обеспечение двигательной активности. Для этого в течение дня с детьми проводятся динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксации, дыхательная и пальчиковая гимнастики, гимнастика коррегирующая, гимнастика ортопедическая, гимнастика для глаз.

Разработана системная паутинка форм и методов работы по всем пяти образовательным областям. Собран большой практический материал по всем видам здоровьесберегающим технологиям. Оформлена Дорожка Здоровья ,арт– терапии, дыхательной гимнастики, массажа и элементами основных физических упражнений, по которой дети ежедневно путешествуют, идя на утреннюю гимнастику и на физкультурные занятия.

Не для кого, не секрет, что современные дети испытывают «двигательный дефицит» т. е. количество движений производимых ребенком за день ниже нормы. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает утомление. Поэтому используем в работе технологии обучения здоровому образу жизни: игротерапия, коммуникативные игры, массаж, беседы из серии «Здоровье» («Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения»), они подбираются в соответствии с возрастом детей и местом и временем их проведения. Через серию занятий «Азбука здоровья», дети вместе с доктором Ромашкиным посещают различные кабинеты его поликлиники: кардиологический, хирургический, стоматологический, кабинет окулиста, где получают представление о строении собственного тела, назначение органов, обучаются уходу за своим телом, приобретают навыки оказания элементарной помощи. А Принцесса Витаминка рассказывает детям, что полезно, а что вредно для организма детей и приглашает посетить их фитобар: «У Витаминки!». Система работы с детьми по этой технологии предполагает различные формы, методы и средства формирования представлений о здоровом образе жизни. Основными формами нашей работы является организованная занимательная деятельность, режимные моменты, спортивные соревнования, досуги, дни Здоровья, в процессе которых сообщаем детям новые сведения и закрепляем ранее полученные представления. Закреплять представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности, поэтому мы используем интегративный подход к организации занимательной деятельности детей.

Современная наполняемость группы требует от нас создание условий для уединения детей, их психического комфорта и здоровья. Поэтому у нас в группе созданы центры двигательной активности и уголки уединения, в приемных оборудованы уголки здоровья с информацией для родителей. Созданная в ДОУ предметно–развивающая среда позволяет обеспечить физическую активность детей в течение дня и организацию оздоровительной работы.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно–оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используем разнообразные формы работы: родительские часы, беседы–диалоги, телефон доверия, справочное бюро «Справшивай? Отвечаем!», практические занятия, анкетирование.

Родители – активные участники всех праздников, соревнований, конкурсов, которые проходят на базе нашего детского сада. В приемной группы наглядные стенды, папки–передвижки, методические файлы знакомят родителей с возрастными и физиологическими особенностями детей, использованию здоровьесберегающих, здоровьформирующих технологий в домашних условиях.

Нами ведется целенаправленная работа по проблеме: «Роль здоровьесберегающих, здоровьформирующих технологий в развитии ребенка». Для повышения профессионального уровня на педагогических советах, семинарах, педагогических мастерских воспитатели знакомятся с современным педагогическим опытом по оздоровлению детей, с эффективными методиками и технологиями. Открытые просмотры и взаимопосещения помогают педагогам освоить новые методы и формы оздоровительной работы с дошкольниками.

Применение в работе здоровьесберегающих, здоровьеформирующих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие, здоровьеформирующие технологии в образовательном процессе – лишь малая часть всей оздоровительный работы нашего детского сада! Эта система подвижна, она пополняется, совершенствуется новыми формами и технологиями, и достичь успеха в этом деле можно только при тесном контакте участников воспитательно-образовательного процесса: педагогов–детей–родителей.