**Здоровьесберегающие технологии через ТРИЗ**

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из главных стратегических задач в образовании. Федеральный закон «Об Образовании РФ» выделяет основные направления для воспитания детей, выделяя при этом главное – формирование культуры здорового образа жизни.

В результате перед педагогом возникает задача воспитать не просто целостную личность, а человека, который имеет четкие представления о культуре здоровья. Таким образом, современный человек должен уметь обращаться со своим организмом, не время ему при этом.

Концепция здорового образа жизни в дошкольном учреждении опирается на несколько принципов, к которым можно отнести мотивацию, нравственность, целеустремленность, общественную полезность, эстетичность и позитивность. Поэтому для того, чтобы развивать знания и навыки ЗОЖ, важно обращаться внимание на развитие человеческих ценностей. Отсюда возникает потребность в использовании здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте.

Для реализации поставленной цели важно учитывать возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста. Дети – прежде всего, исследователи всего, что их окружает. Такая особенности заложена в них с рождения. И.П. Павлов под термином «что такое?» называл детский врожденный рефлекс, под влиянием которого дети изучают всю окружающую их действительность, а также учится устанавливать для себя связи между предметами и явлениями.

А.Н. Страунинг в своих исследованиях объясняет природу ребенка и предлагает обучать дошкольников исследовать мир через творческие задания. Такие приемы можно использовать через технологию решения изобретательских задач (ТРИЗ). Благодаря таким заданиям, перед ребенком создаются проблемные ситуации в формате игры, которые в дальнейшем способствуют установлению связей, фактов в развитии понятий о здоровье, его культуре и в целом, как образе жизни. Такие связи создают прочный фундамент знаний, умений и навыков между физическим, психическим, духовным и социальным развитием, а также помогает формировать у ребенка умственные способности, которые проявляются в анализе своего личного состояния.

Используя в дошкольном образовании методы ТРИЗ, у воспитанников развивается активная жизненная позиция, целостно-ориентированное отношение к своему здоровью и образу жизни. Подходы данной технологии позволяют дошкольнику сильнее понять системность окружающего мира, а возможность исследовать в процессе выполнения творческих заданий закрепляет познавательное отношение детей к человеку, его организму, способу жизни, что формирует способности к аналитической деятельности.

ТРИЗ создает перед дошкольником ситуацию, погружаясь в которую он выявляет противоречия и устанавливает суть проблемы: например, ставит себя на место природного объекта, ищет ресурсы, которые помогут экологичным путем решить проблему.

Технологию ТРИЗ начинают активно внедрять уже в младших дошкольных группах, где дети быстро осваивают идею исследовать и анализировать, а в дальнейшем данный метод используют в любой сфере деятельности.

Одним из традиционных приемов использования ТРИЗ является сюжетно-ролевая игра. В ней создаются ситуации, в которых отмечается проблема, выходят противоречия, отслеживается системность. Дошкольники с большим энтузиазмом начинают рассуждать, обсуждать, придумывать игровые действия, которые помогут разрешить ситуацию. Игровые диалоги выстраиваются как между играющими, так и с включением персонажей, которые могут помочь в прослеживании связи между проблемой и ее решением, закрепляя при этом навыки здорового образа жизни.

Также использование ТРИЗ в рамках здоровьесберегающих технологий, можно отнести арт-терапию и сказкотерапию. Данные методы позволяют снизить уровень стресса, освободить ребенка от негативных состояний, напряжений, стабилизировать эмоциональный фон. Через такие упражнения дошкольники развивают не только творческие способности, но и повышают уверенность в себе, адекватное мнение и межличностное поведение. Развитие личности происходит за счет стимулирования креативного мышления, что позволяет быстрее укреплять здоровый образ жизни в сознании ребенка.

Важнейшим компонентом в формировании здорового образа жизни также являются дидактические и настольно-печатные игры. Благодаря таким видам игр, дошкольники быстро запоминают новые знания, закрепляют на практике навыки и с удовольствием участвуют в игровом процессе.

Таким образом, формирование здоровъесберегающих технологий через ТРИЗ – это:

* развитие творческих способностей и креативного мышления;
* закрепление системы знаний, умений и навыков в культуре здорового образа жизни;
* формирование навыков поведения с собственным организмом, а также с окружающим миром;
* постоянная профилактика и укрепление здоровья через игровые и изобретательские способы.