**Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников.**

Щепеткина Марина Николаевна

Воспитатель МБДОУ д/с №41

Нижегородская обл; Кстовский р-он

с. Чернуха

Здоровьесберегающие технологии лежат в основе гармоничного развития дошкольника, способствуют реализации интеллектуального и творческого потенциала, а также эффективной подготовке к школе. Здорвьесберегающая деятельность формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие, повышает результативность образовательного процесса.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых интегративных качеств по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит:

1. от типа дошкольного учреждения,
2. от продолжительности пребывания в нем детей,
3. от программы, по которой работают педагоги,
4. конкретных условий ДОО,
5. профессиональной компетентности педагога,
6. показателей здоровья детей.

Выделяют (применительно к ДОО) следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

1. *Медико-профилактические* - обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинским требованиями и нормами, с использованием медицинских средств - технологии организации мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в ДОО;
2. *Физкультурно-оздоровительные*  - направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др;
3. *Обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*- обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ;
4. *Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов* - направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни; сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), ритмопластика, динамические паузы, релаксация);
5. *Образовательные* - воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения;
6. *Обучения здоровому образу жизни* - технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки футбола», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)
7. К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и педагогическую *технологию активной сенсорно-развивающей* среды, под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В деятельности с детьми необходимо предусмотреть не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья.

Работа по использованию здоровьесберегающих технологий может проводиться в следующих направлениях:

1.Сохранение и стимулирование здоровья:

* Ритмопластика является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребёнка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом;
* Динамические паузы носят игровой характер и направлены на увеличение скорости двигательных реакций, на развитие внимания, на развитие позитивной коммуникации;
* Подвижные игры («Мышеловка», «Шоферы», «Сова», «Пастух и волк», «Палочка-стукалочка», «Кто где живет», «Ловишки», «Пустое место» и т.д.);
* Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика (после дневного сна), релаксацияпод классическую нагрузку (после интенсивных физических и умственных нагрузок)*.*

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

* Приучение к ежедневной утренней гимнастики;
* Игротренинги **–** решение эмоциональных и коммуникативных проблем. Детей учатся контролировать своё поведение, негативные эмоции, конструктивно взаимодействовать с социумом, развивают потребность в доверительном общении;
* Непосредственно образовательная деятельность с детьми из серии «Крепыши»: формирование основ и представлений о здоровом образе жизни, пользе физической активности и здорового питания.

3. Работа с родителями: проведение родительских собраний на темы «Физические нагрузки дошкольников», «Здоровьесберегающее индивидуальное пространство», «Соблюдение режима дня и т.д. Цель таких встреч – повышение уровня родительской компетентности.

Применение здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебно-воспитательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Здоровьесберигающие технологии способствуют сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников, развивают физические качества, направлены на накопление и обогащение двигательного опыта детей. Воспитанники имеют положительную позитивную динамику в развитие интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».