**Тема: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».**

Трофимова Евгения Валерьевна – инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №25 «Черёмушка»

Ульяновская обл. г. Димитровград

Современные требования к дошкольному образованию ориентируют педагогов на развивающее обучение, диктуют необходимость использования новых технологий, в том числе здоровьесберегающей технологии, обучающей способам, методам и приемам сохранения и укрепления здоровья.

Проблема формирования потребности вести здоровый образ жизни, умение заботиться о своем здоровье сегодня как никогда актуальна. В последнее время учеными доказано, что здоровье человека только на 8-10% обеспечивается здравоохранением, зависит от наследственности на 18%, от условий среды – 20-22% и в тоже время более чем наполовину – от образа его жизни, поэтому навыки здоровьесбережения особенно важны. А ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходят созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. (Концепция дошкольного воспитания).

В ДОУ складываются исключительно благоприятные условия для формирования здорового образа жизни ребенка. Весь уклад жизни ребенка построен правильно, на научных принципах, последовательность режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, закаливание – их проведение формирует у ребенка привычки ЗОЖ. Однако необходимо, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, т.е. научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в ДОУ, но и дома, а в будущем и в период обучения в школе.

Цель применения здоровьесберегающих технологий состоит в создании у детей устойчивой положительной мотивации в формировании потребностей к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению собственного здоровья как важного фактора здоровья человека в целом. Реализовывать цели нужно через следующие задачи:

1. Содействовать сохранению здоровья каждого ребёнка, через создание оптимальных условий с учётом педагогических, гигиенических требований;

2. Изучать с детьми строение организма, знакомить с функциями отдельных органов, учить беречь свой организм и заботиться о нём.

3. Знакомить детей с правилами безопасного поведения и разными действиями в непредвиденных ситуациях.

Детская жизнь должна быть организована как опыт, воспитывающий опреде-ленную группу привычек. Необходимо детям в дошкольном возрасте прививать здоровый образ жизни.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным. Поэтому каждый должен думать о своём здоровье, знать своё тело, научиться заботится о нём, не вредить своему организму. Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности являются:

- сохранение здоровья и всестороннего развития воспитанников;

- соответствие предметного окружения санитарно – гигиеническим требованиям и нормам;

- создание предметно-развивающей среды по оздоровлению детей, закаливанию, профилактике заболеваний;

- обеспечение положительного эмоционального состояния дошкольников;

- условия для полноценного физического развития, удовлетворения потребностей в разнообразной двигательной активности;

- условия для формирования привычек здорового образа жизни.

Период дошкольного возраста является благоприятным периодом для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Система здоровьесберегающей деятельности дошкольного образовательного учреждения включает в себя: организацию рационального здорового питания, медицинское сопровождение, регулярный контроль за состоянием здоровья детей, обеспечение двигательной активности, соблюдение режима дня.

Успешное формирование потребностей детей к здоровому образу жизни во многом зависит от целенаправленной систематической работы в триаде ребёнок – педагог – родитель и может осуществляться эффективно лишь в том случае, если в учебно-воспитательном процессе будут соблюдаться следующие условия:

- воспитание привычек и потребностей к здоровому образу жизни у детей рассматривать как результат специально организованной, непрерывной и целенаправленной работы воспитателя и семьи;

- учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская // Дошкольное воспитание, 1993. - № 12. - С. 8-14.
2. Анохина И.А.«Формирование у дошкольников ценностей здорового образа жизни и основ культуры здоровья в свете ФГОС» раздел «Формирование ценностей здорового образа жизни и основ культуры здоровья дошкольников по ФГОС ДО »
3. Воспитание, образование и развитие детей 4-5 лет в детском саду: метод. Руководство для воспитателей, работающих по программе «Радуга» / Т.Н. Доронова, В.В. Гербова, Т.И. Гризик и др.: Сост. Т.Н. Доронова. – М.: Просвещение, 2006. – 191 с.: ил.
4. Доскин, В.А. Растим детей здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Мозаика-синтез, 2005. - 96 с.
5. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: Программ.-метод. пособие для педагогов ДОУ / В.Н. Зимонина. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004.- 304 с. – (РОСИНКА).
6. Змановский, Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание, 1995. - № 9. – С. 23-25.
7. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание, 2004. - № 5. - С. 66 – 72.
8. Полтавцева, Н.В. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. Дошкольник. Содержание образования. Методические рекомендации по организации по организации и содержанию образовательного процесса в ДОУ ульяновской области в 2005-2006 учебном году. – Ульяновск: УИПК ПРО, 2005. – С.65-71.
9. Яковлева, Л.В.Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3 ч./ Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.- М.: Гуманит. Изд. Цент ВЛАДОС, 2004. – Ч. 1. Программа «Старт». Методические рекомендации. – 315 с.