**Тема «Формирования здорового образа жизни у дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий»**

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми позволяет:

* сохранить здоровье детей, повысить их двигательную активность и умственную работоспособность;
* создать положительный эмоциональный настрой и снять психоэмоциональное напряжение;
* обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья;
* сформировать необходимые знания для здорового образа жизни;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цель используемых здоровьесберегающих технологий – обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

Задачи:

-подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста;

-разработать развивающую среду для проведения занятий с детьми;

-разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей;

В работе по внедрению здоровьесберегающих технологий использую разные формы: 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.

В группе имеется спортивный уголки, где дети занимаются самостоятельно, так и под наблюдением педагога.

Рассмотрим здоровьесберегающие технологии, применяемые на протяжении всего периода нахождения дошкольника в детском саду.

Технологии обучения здоровому образу жизни:  
Утренняя гимнастика — проводится ежедневно 6-8 мин. Три дня общая, четверг, пятница – оздоровительная по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, хождение по «дорожке здоровья»  
Физкультурные занятия — проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст — в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.

технологии сохранения и стимулирования здоровья:

подвижные и спортивные игры – проводятся ежедневно для всех возрастных групп, можно использовать как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате; игры подбираются в соответствии с возрастом детей;

релаксация – проводится для всех возрастных групп, в помещении, в зависимости от состояния детей; так же можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы;

гимнастика пальчиковая – делается с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно; проводится в любое удобное время; рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами.

гимнастика для глаз – проводится воспитателями ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста;

гимнастика дыхательная – входит в разные формы физкультурно-оздоровительной работы;

Включаю в свою работу закаливающие мероприятия, которые гармонично вписываются во все режимные моменты, проводятся систематически, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

*Наиболее доступные формы закаливания:*

-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;

*Работа с родителями.*Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.  
С родителями была организована следующая работа:  
• Участие в спортивных мероприятиях.  
• Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.  
Использование различных форм здоровьесберегающих технологий привдит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Проводимая нами работа с детьми повышает уровень знаний о деятельности организма человека в целом и отдельных его органов, формирует осознанное отношение к своему здоровью, развивает культурно - гигиенические навыки, способствующие сохранению здоровья, успешно формирует привычки здорового образа жизни.

**Комплекс здоровьесберегающих технологий:**

1. В.Ф.Базарный Гимнастика для глаз

2. С.Е. Большакова, А. Бейлина, О.И. Крупенчук, Е. Синицина, Л. Савина

А.Н.Стрельникова Дыхательная гимнастика

3.Змановский Ю.Ф. «Здоровый дошкольник» социально-оздоровительная, технология 21 века. Игровой точечный массаж для профилактики и лечения насморка. А.А.Уманская, М.Ю. Картушина Пальчиковые гимнастики.

4. Артикуляционные гимнастики. Е. Колесникова.

**Изучение методической литературы по данной теме:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023. —256с.
2. **ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ**. **Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования**/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — 336 с.
3. Брязгунов И.П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;
4. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002г.;

5. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;

6. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;

7.Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство

«Учитель», 2012г.;

8. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;

9. Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» - М.: Школьная Пресса, 2006г.;

10.Научно-практический журнал «Медработник» Дошкольного Образовательного Учреждения №3, 2009г.

11. [www.refoteka.ru.](http://www.refoteka.ru.)