**Нетрадиционные формы формирования здорового образа жизни в ДОУ.**

 *Лобынцева И.А.*

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, самой актуальной среди которых является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования является сохранение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки детей.

В дошкольном учреждении формирование здорового образа жизни – это целая система работы с детьми, предполагающая различные методы, формы и средства. Формирование основ культуры здорового образа жизни проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в доу. Режимные моменты, НОД, спортивные соревнования и праздники, а также досуги являются основными формами работы.

В режиме дня дошкольников рационально используются двигательные и эмоционально-психологические нагрузки: физкультурные минутки, минутки здоровья, элементы релаксации, двигательные разрядки.

Педагоги знакомят детей с организмом человека, рассказывают о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека в ходе непосредственной образовательной деятельности по ознакомлению с окружающим миром.

На НОД по экологии дошкольники знакомятся с необходимыми человеку для жизни условиями, узнают о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды. В процессе НОД по изобразительной деятельности дети выражают свои представления о здоровом образе жизни, используя полученные ранее знания. Закреплению полученных представлений способствуют разнообразные тематические досуги.

На протяжении дня воспитатели обязательно обращают внимание детей на значение для их здоровья проветривания помещения, влажной уборки, ограничения времени просмотра телевизора.

 Форма организации двигательной деятельности гибка и разнообразна (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе).

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, так как развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья. Созданию привычек здорового образа жизни содействуют закаливающие мероприятия.

Прогулка - одна из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни дошкольников. Для эффективности закаливания, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от двигательной активности и сезона. Стало хорошей традицией проводить оздоровительный бег в конце прогулки (со средней группы), с целью оздоровления дошкольников и увеличения двигательной активности детей на прогулке в детском саду.

Традиционные средства физической культуры укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, однако они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни. Поэтому в нашем детском саду внедряются нетрадиционные подходы к формированию здорового образа жизни. К нетрадиционным можно отнести игровые упражнения и действия.

Игры-путешествия, в которые входят все виды двигательной активности. Каждая игра имеет свою цель, сюжет и итог.

Игровой самомассаж – является основой оздоровления и закаливания дошкольников. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, а так же включает элементы йоги-терапии и упражнения на растягивание.

Пальчиковая гимнастика - служит основой для развития мелкой моторики, ручной умелости и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на мышление, память и фантазию.

Креативная гимнастика представляет собой нестандартные упражнения, творческие игры и специальные задания.

Облегчает процесс запоминания, освоение упражнений, способствует развитию психологических процессов, творчества, а так же повышает эмоциональный фон настроения и соответствует психологическим особенностям дошкольников использование имитации, подражания, и образных сравнений.

Сочетание всех подходов становится возможно только при тесном взаимодействии всех педагогов и специалистов ДОУ. Важную роль в решении задач предлагаемой технологии играет семья, которая является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, а так же приобщения их к ценностям ЗОЖ. Личный пример взрослых родителей и педагогов: пешеходные прогулки, отказ от вредных привычек; здоровое питание, участие в спортивных соревнованиях, соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.

Высокий уровень реального здоровья воспитанников и воспитание валеологической культуры, т. е. совокупности осознанного отношения к здоровью, умения оберегать и сохранять его обеспечивает вся работа по формированию здорового образа жизни детей. Условия, созданные в нашем ДОУ, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

***Используемая литература.***

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-здоровительной работы с дошкольниками. Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007.

5.Терновская, С.А. Теплякова, Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. - №4.

6. Яковлева Т.С. Здоровьеобеспечивающие технологии воспитания в детском саду, - М., Школьная пресса, 2007 г.