**«Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня -**

**залог успешного формирования здорового образа жизни**

**у старших дошкольников».**

*Автор: Будаева Л.Н., воспитатель,*

*МАДОУ ЦРР ДС «Загадка».*

Как отметил губернатор ЯНАО Д.Н.Кобылкин, «наши приоритеты должны быть ориентированы не только на увеличение численности населения, но и на сохранение жизни и здоровья каждого ямальца. Это не только задача работников здравоохранения, это задача всего общества» (материалы ежегодного доклада губернатора ЯНАО, 2013г.). Здоровье же, как известно, на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому так важно формировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

Ямало-Ненецкий автономный округ является территорией Крайнего Севера с присущими ему экстремальными климатическими условиями для проживания. Негативное влияние природно-климатических и социальных условий проживания детей в районах Крайнего Севера является неоспоримым фактором, влияющим на физическое и психическое развитие ребенка. По мнению медиков, дети мало двигаются, что в дальнейшем приводит к серьезному нарушению здоровья, обмена веществ и физического развития подрастающего поколения.

Следовательно, «северные» дети нуждаются в методически обоснованных и специально подобранных оздоровительных мероприятиях. Одним из успешных и эффективных средств, обусловленных природно-климатическими факторами, является применение здоровьесберегающих технологий. Приоритетом моей работы является физическое развитие ребенка, сохранение и укрепление его здоровья на основе программы «Комплексное формирование личности детей дошкольного возраста, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера, средствами физического воспитания». ЧернышенкоВ., г.Новый Уренгой, 2012.», разработанной на базе МАДОУ ЦРР ДС «Загадка».

С целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в нашей группе оборудованы спортивная зона, где представлено физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, оборудование для гимнастики после сна, пособия для профилактической деятельности. Благодаря разнообразным движениям у детей улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах деятельности.

Для удобства работы педагогов разработаны картотеки подвижных игр и упражнений с вариантами усложнений, картотеки прогулок с учетом погодных условий.

Для формирования здорового образа жизни у старших дошкольнико используются следующие формы работы:

Динамические паузы применяются в ходе непосредственно образовательной деятельности 2 – 5 мин. по мере утомляемости детей. Комплексы физкультминуток включают дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, элементы игрового массажа и самомассажа.

Подвижные и спортивные игры используются как часть непосредственно образовательной деятельности области «Физическая культура», на прогулке.

В группе детям предлагаются игры со средней степенью подвижности или малоподвижные игры. Игры подбираются в соответствии с программой «Детство» по возрасту детей. Также в группе возможно использование элементов спортивных игр.

Пальчиковая гимнастика в нашей группе проводится индивидуально, с подгруппой или всей группой ежедневно в любой удобный промежуток времени.

Гимнастика для глаз проворится ежедневно по 2 - 5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки проводимой работы.

Закаливающие мероприятия после сна дети выполняют на всем пути от кровати до умывальника: ходьба по массажным дорожкам, игровой массаж и самомассаж, гимнастика побудка и др.

Беседы о здоровом образе жизни проводятся один раз в неделю в ходе режимных процессов.

Утренняя гимнастикаотносится к технологиям обучения здоровому образу жизни и проводится ежедневно в спортивном зале.

**Список литературы**

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с
3. Змановский Ю.Ф. Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях. /Медицинская сестра. – 1987. – №1. – С.20-24.
4. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004. – 261 с

Интернет-ресурсы

1. <http://www.kobilkin.ru/actual/36>
2. <http://www.1september.ru/>
3. <http://www.yamal-obr.ru/articles/aktualnie-aspekti-sohraneniya-zdorovia/>