**«Здоровый дошкольник – здоровое будущее»**

 *Рахимова Г.С., Беляева Л.И., воспитатели*

*МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 6*

 *«Жемчужинка»», г.Чистополь РТ*

Здоровье - жизненно важный вопрос для каждого человека, а здоровье детей – это будущее нашей страны. Масштабы и последствия нарушения здоровья новых поколений населения огромны. И чем раньше у ребенка формируется мо­тивация к ведению здорового образа жизни, а также овладение конкретными приемами, способст­вующими его сохранению и укреплению, тем более он готов к активной повседневной деятельно­сти, поддерживающей его тело и душу в стабильном рабочем, радостном состоянии.

В детских садах используется большое количество инновационных технологий, вариативных и дополнительных программ. Объем познавательной информации постоянно увеличивается, из-за чего сетка занятий уплотняется и растет доля умственной нагрузки в режиме дня.

 Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективу их дальнейшего развития.

Среди всех известных технологий здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.
Современные здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на следующие виды:
*Технологии сохранения и стимулирования здоровья включает в себя:* [Упражнения на координацию речи и движений‎, динамические паузы](http://wikikurgan.orbitel.ru/images/0/06/chebanina_e.ju.portfolio-2012-upr_na_koordinaciju_rechi_s_dvizheniem.doc.doc), подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, корригирующая гимнастика, ортопедическая гимнастика.

*Технологии обучения здоровому образу жизни включают в себя:* физкультурные занятия, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), самомассаж.

*Коррекционные технологии включают в себя:* технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

 **Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которую осуществляла по следующим направлениям:**

1. Привитие стойких культурно- гигиенических навыков

2. Обучению уходу за своим телом, навыки оказания элементарной помощи

3. Формированию элементарных представлений об окружающей среде

4. Формированию привычки ежедневных физкультурных упражнений

5. Развитие представлений о строении собственного тела

6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма

7. Обучению детей безопасному поведению.

Внашем ДОУ созданы все необходимые условия для воспитания привычки ЗОЖ у дошкольников: оборудована комната двигательной активности со спортивным комплексом, горкой, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе.

На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей их интересы.

В учебном процессе мы придаем большое значение использованию малых форм активного отдыха и психологической разгрузке детей. С успехом используются различные виды массажа: массаж пальцев рук «Птички», массаж спины «Поезд» они являются основой закаливания и оздоровления; гимнастика для глаз «Кошечка» помогает справиться с усталостью глаз, учит детей беречь глаза, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для снятия напряжения спины, шеи - сидя или стоя за столами - продолжительность 1,5-2 мин.Подвижные игры, специальные упражнения для стоп «Козочки» отвечающие требованиям современной концепции здорового образа жизни. Занятия и беседы проводимые с детьми помогли воспитанникам узнать новое о своем теле, об организме в целом и о бережном отношении к нему.
Таким образом, можно сделать вывод, что при систематическом проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, дети, выпускающиеся из детского сада в школу, имеют хорошую физическую подготовленность, улучшение в состоянии здоровья, а это надёжная основа для дальнейшего обучения.

**Литература**

1. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа//Дошкольное воспитание.-№4.-2003.-с.44

2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-№1.-2004.-с.115

3. Доскин В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.-М.: Просвещение, 2002