*Марфина Елена Анатольевна*

*МБДОУ детский сад №9 «Малыш»*

Формирование здорового и безопасного образа жизни в современных условиях.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу – куда мы ходим отдыхать; в реке – где мы плаваем: в городе – где мы живём. Мы должны заботиться и о себе, своём здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.                Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.   
Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения здоровье сберегающих образовательных технологий.

***Здоровье сберегающие образовательные технологии***– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровье сберегающей педагогики.  
***Цель здоровье сберегающей технологии*:**  
обеспечить дошкольнику **высокий уровень реального здоровья,**вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. В детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.  
Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

     Ежедневно в своей работе с детьми использую такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.   Широко использую пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх выполняем упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками, карандашами и т.д. Для укрепления зрения использую следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – провожу на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. Массаж глаз – проводится на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.  Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуюсь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

 Подвижная игразанимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.  
Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.  
Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен  не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений я стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.  
**Технологии обучения здоровому образу жизни.**

Кроме подвижных игр я широко использую разнообразные ***упражнения*** в основных видах движений: бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий  
Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в своей работе уделяю больше развитию движений и физической культуры на ***физкультурных занятиях***.

Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

-занятия по традиционной схеме;

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; -занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;  
- оздоровительные занятия, которые включаю и  в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.  
Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, является ***утренняя гимнастика***.  
Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.  
В перерывах между занятиями проводится ***двигательная разминка.***Её цель –предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут).  
С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне проводятся физкультминутки. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.  
Физкультминутки провожу по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.  
Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.  
Наряду с различными оздоровительными мероприятиями провожу и ***гимнастику после дневного сна,*** которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года используются различные варианты гимнастики.     
***Дыхательная гимнастика***. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.   
У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях. **Технологии музыкального воздействия.**

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Использую мелодию на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки спокойной музыки расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого я широко использую кассету “Волшебство природы”.

Технология воздействия через сказки  
Сказка – зеркало, отражающее реальный мир личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни**.**На занятиях по сказкотерапии мы с ребятами учимся составлять словесные образы. Вспоминаем старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.   
Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.   
Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.

**Технология** оздоровительной силы природы

Оздоровительные силы природы  имеют огромное значение для здоровья детей.

Детский академик Георгий Нестерович Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов.

Через прогулки, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. Дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев. Рассуждают: можно ли жечь мусор? Откуда появился плохой воздух?

В своей работе использую  аромотерапию. Применение аромотерапии преследует следующие цели:  
- предупреждение и снижение заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями;  
- коррекция психофизиологического состояния, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение координации движений, расширение объёма кратковременной памяти, повышение устойчивости к стрессу, улучшение сна;  
 Ежедневно в группе, в спальне присутствует запах чеснока. Этим мы уничтожаем вирусы и микробы. Оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

Все эти приемы учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставляя задумываться о здоровье.

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоравливания детей в детском саду используются нетрадиционные приемы работы. В группе имеется оборудованный уголок здоровья. Он оснащен как традиционными пособиями (массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов и родителей:

* Ходьба по коврику из пробок, где происходит массаж стопы ног.
* Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, используем традиционное и нетрадиционное оборудование (вертушки, перышки, салфетки).
* Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого используем различные массажеры, в том числе и самодельные ( карандаши, футляры от клея карандаша).
* Для массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики их веревки с узелками.
* Ежедневно после сна проводить оздоровительную гимнастику босиком под музыку.

В уголке здоровья поместила книги, энциклопедии, иллюстрации. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

И конечно же очень тесно работаю с родителями. Какие здоровье сберегающие образовательные технологии использую в работе с родителями?   
Это - консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, донести до родителей эти вопросы так же и на родительских собраниях;

-папки-передвижки;

-анкетирование;

-совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?», дни открытых дверей;

-обучение родителей приемам и методам оздоравливания детей и др. формы работы.

Все навыки, умения, привычки использую в дидактических играх, на непосредственно образовательной деятельности. НОД познавательного цикла о здоровье строю с учётом потребностей детей в саморазвитии, в сотрудничестве, в подражании, в приобретении опыта.

Родители выполняют задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя.  На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учу оценивать здоровье ребёнка. Родителям предлагаю картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации.

Для родителей оформила в “Уголке здоровья” рекомендации, советы, папки-передвижки.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников.

Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.  
Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.   
Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.  
Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

**Десять золотых правил здоровьесбережения:   
1. Соблюдайте режим дня!   
2. Обращайте больше внимания на питание!   
3. Больше двигайтесь!   
4. Спите в прохладной комнате!   
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!   
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!   
7. Гоните прочь уныние и хандру!   
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!   
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!   
10. Желайте себе и окружающим только добра!**