**Использование современных образовательных технологий**

**в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников**

«Кто-то сказал, что должно молить богов о том, чтобы в здоровом теле был здоровый дух. Нужно, однако, не только молиться, но и трудиться!» Я.А.Коменский.

Существует, к сожалению, сегодня очень низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья. Всё чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России. Человек не стремится брать на себя ответственность за своё здоровье. Культурный человек, по словам И.И.Брехмана, «не должен допускать болезни, особенно, хронической, так как, в подавляющем числе случаев, они являются следствием образа жизни в течение довольно долгого времени».

Действительно, всемирная организация здоровья доказала, что здоровье ребёнка зависит: на 20-25% от окружающей среды; 20-25% от наследственности; 10% от медицины и 40-50% от образа жизни.

 **Что такое здоровый образ жизни человека?**

 Это рациональный режим дня и питания, оптимальная двигательная активность, соблюдение правил гигиены, культура эмоций или психосаморегуляция, отсутствие вредных привычек и пагубных пристрастий (алкоголь, никотин, наркотики), активная жизненная позиция, потребность мотивационной культуры, духовная культура и здоровый психологический климат.

 Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

 Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

 В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных.

Формы, методы и приемы работы с детьми могут быть самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы познавательного характера, разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, тесты, видео- и аудиозаписи.

 Для повышения результативности проекта, можно использовать современные здоровье сберегающие технологии – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи сохранения и укрепления здоровья субъектов педагогического процесса.

Цель здоровье сберегающих технологий в ДОУ:

\*Применительно к ребёнку - это обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье; умений оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющий дошкольнику самостоятельно и эффективно решать вопросы здорового образа жизни (ЗОЖ) и безопасного поведения; задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи, психологической помощи и самопомощи.

\*Применительно к взрослому – это содействие становлению культуры здоровья, в том числе, культуры профессионального здоровья воспитателя ДОУ и валеологическое просвещение родителей.

 Здоровье сберегающие образовательные технологии включают:

1. Системно-организационную совокупность программ, приёмов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровья его участникам.

2.Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье детей и педагогов.

3.Технологическая основа здоровье сберегающей педагогики – это технологии, направленные на сохранение и обогащение здоровья детей и педагогов.

 Наряду с уже известными: физкультурными занятиями, динамическими паузами, подвижными и спортивными играми можно использовать и игро терапию, сказкотерапию, арттерапию, денстерапию (просто танец), гимнастику дыхательную по методу А.Н.Стрельниковой, гимнастику бодрящую, коррегирующую, гимнастику для глаз, пальчиковые игры, самомассаж и точечный массаж, коммуникативные игры, технологии эстетической направленности.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В.А. Сухомлинский.