Технологии формирования здорового образа жизни в соответствии с ФГОС.

Воспитатель: Дмитриева О.М.

Цель: формирования здорового образа жизни дошкольников – системное и последовательное формирование понятий и здоровье, выработка гигиенических навыков и мотивации здорового образа жизни с ранних лет

Основными направлениями формирования здорового образа жизни являются:

– гигиена личная и общественная,
– физическая подготовка, борьба с гиподинамией,
– закаливание организма естественно-природными факторами,
– рациональный режим дня,
– полноценное сбалансированное питание,
– профилактика инфекционных заболеваний;
– предупреждение соматических заболеваний;
– предупреждение травматизма, отравлений и т.д.;
– профилактика вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркомании, токсикомании);
– гигиенические аспекты полового воспитания;
– психопрофилактика и психогигиена;
– экология и здоровье;
– профилактика СПИДа и др.

Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста проводим с учетом психологических и физических возможностей и возраста детей. У детей дошкольного возраста вырабатывается определенный гигиенический стереотип поведения ребенка, формируются осознанные гигиенические понятия, навыки, мотивации здорового образа жизни, личной гигиены, режима дня, самообслуживания, сохранения и укрепления здоровья, культурно-гигиенического поведения. Для этого широко используем в зависимости от возраста разнообразные игрушки, куклы, мебель, посуда, игровые сюжеты, наборы, рисунки, фотографии, тематические уголки и т.д.

При отборе организационных форм, методов работы с детьми следует исходить из принципов:

**1-й принцип.** Работать со всеми детьми, как здоровыми, так и с больными. Учится избегать болезни, оставаясь здоровыми в любых ситуациях.

**2-й принцип.** Подходить к организму ребенка, как к системе, единому целому.

**3-й принцип.** Деятельностного подхода к сохранению и улучшению здоровья.

**4-й принцип.** “Не навреди!” предполагает использовать технологии, которые

легки, доступны, легки в освоении детьми, безопасны, осознаются ребенком, и контролируются, эффективны, быстро дают положительный результ.

Технологии формирования, сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая. 2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС). 3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика   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, полноценное и неосложненное развитие. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ.

 К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении следует отнести: организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей; организацию питания; обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду; организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.       Система общеоздоровительных мероприятий включает: 1.обучение детей уходу за своим телом, 2.закаливание, 3.витаминизацию блюд, 4.фитопрофилактику, 5. освоение упражнений психосаморегуляции состояния, 6. оптимизацию двигательной деятельности детей. Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ребенка.