

## **Работа по сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников и формирование привычек к здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологии.**

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Здоровьесберегающая технология - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Ни одна система, направленная на сохранение и развитие здоровья детей, не может дать полноценных результатов, если в этом направлении работает только один специалист, например медицинский работник или педагог. Созданное, в ДОУ, детско-взрослое сообщество может дать положительные результаты в процессе оздоровления детей.

Так, в детском саду постепенно сложилась система здоровьесбережения:

- различные оздоровительные режимы (соблюдение режима дня, подвижные игры)
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика после дневного сна);
- непосредственная образовательная деятельность по физической культуре.

- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки);
- организация рационального питания;

Но у нас вопрос, а в хорошей ли вы форме?

Предлагаем вам пройти небольшой тест.

**Тест «В хорошей ли вы форме?»** (для педагогов, родителей).

Чтобы постоянно поддерживать себя в хорошей форме, нужно ежедневно давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку. Тест поможет вам определить, насколько ваш распорядок дня помогает поддерживать хорошую физическую форму.

- Часто ли вы садитесь в транспорт (машину, автобус, чтобы доехать туда, куда можно пойти пешком?
- Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях (теннис, футбол, плавание, спортивные танцы)?
- Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идёте пешком? (Никогда, иногда, всегда).
- Даёте ли вы себе хотя бы 20-минутную нагрузку, вызывающую небольшую отдышку? (Да, нет).
- Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, сколько проходит времени, прежде чем ваше дыхание придёт в норму?
- Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км? (Да, нет).
- Вы активно проводите свой день? (Да, нет).
- Сколько часов в неделю смотрите телевизор? (24 и больше, от 10 до 24 часов, менее 10).
- Часто ли вы занимаетесь тяжёлой работой (перекапыванием огорода, генеральной уборкой)? (Да, нет).
- Вы активно проводите воскресный день? (Да, нет).

Подведите итог. За каждый ответ «да» вам начисляется 1 очко, за ответ «нет» - 2 очка.

Сложите полученные очки:

- 14 – 20 - Ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы вы были в хорошей форме
- 7 – 13 - Вероятно, вы находитесь в довольно приличной форме физической, но вам ещё далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.

- 6 и менее - Похоже, у вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идёт только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.

#### **«Здоровьесберегающие технологии».**

Каждый день в нашем детском саду дети начинают с утренней гимнастики. Так же есть и физкультурные занятия. Но не только на этих занятиях дети приобщаются к здоровому образу жизни.

#### **«Релакс».**

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Каждый день даём эмоциональную разгрузку детям: это включают спокойную расслабляющую музыку.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. На собственном опыте я убедилась в том, что в первую очередь нужно желание по внедрению здоровьесберегающих технологий в процесс обучения.

В заключении, хочется сказать словами великого педагога Ж.Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».