**Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.**

В современный век сохранению здоровья, его защиты у детей, привитию норм гигиены уделяется всё большее внимание. На сегодняшний день существует множество методов для закаливания, поддержанию чистоты тела, одежды, жилища, но всё равно продолжают развиваться многие болезни и инфекции, дети становятся вялыми.

Приобщение к здоровому образу жизни должно происходить с дошкольного возраста, чтобы ребёнок знал нормы поведения в уходе за телом, своим здоровьем, познавал основы правильного питания, гигиены, ухода за одеждой и домом, понимал значимость проводимых мероприятий.

Одной из ведущих задач образовательной области «Физическое развитие» является гармоничное развитие у детей физического и психического здоровья, создание особого осознанного отношения детей к собственному здоровью.

В современных условиях возрастает социальная, а также педагогическая значимость сохранения укрепления здоровья ребёнка в процессе воспитательно-образовательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии позволят сформировать поведенческие навыки дошкольников, сделать простые нормы защиты и поддержания здоровья каждодневной процедурой. В рамках формирования основ здорового образа жизни применяются различные физические и гигиенические мероприятия, проводятся игры на улице, умывание в группе, проведение зарядки утром и после дневного сна.

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДО здоровьесберегающие технологии делятся на:

медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;

физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;

социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия; образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

**Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям.**

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка в семье, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, какой образ жизни ведут родители ребенка зависит его настроение и состояние физического комфорта.

Ниже приведены примеры гимнастик и терапий, которые каждый родитель может проводить дома с детьми, что поспособствует гармоничному сближению ребенка и родителя.

1. Пальчиковая гимнастика.
2. Гимнастика для глаз.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Артикуляционная гимнастика.
5. Сказкотерапия.
6. Самомассаж.
7. Релаксация.
8. Биоэнергопластика.
9. Су-джок терапия.
10. Аромотерапия.
11. Пескотерапия.
12. Кинезиологические упражнения и др.

**Пальчиковая гимнастика**

**«Наша группа»**  
В нашей группе все друзья.                     Ритмично стучат кулачками по столу  
Самый младший — это я.                        Разжимают пальчики поочередно,   
Это Маша,                                                 начиная с мизинца   
Это Саша,  
Это Юра,  
Это Даша.

**«Дружба»**  
Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)  
Девочки и мальчики.  
Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)  
Будем снова мы считать.  
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.)   
Мы закончили считать.

**Гимнастика для глаз**

**«Елка»**

Вот стоит большая елка, (Выполняют круговые   движения глазами.)

Вот такой высоты. (Посмотреть снизу-вверх.)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. (Посмотреть слева направо.)

Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх.)

А внизу – берлога мишки.  (Посмотреть вниз.)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.  (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)

**«Чудеса»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (Закрывают оба глаза,)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.  (Продолжают стоять с закрытыми глазами.)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.  (Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву о, получается легко (Глазами рисуют букву о.)

Вверх поднимем, глянем вниз, (Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)

Вправо, влево повернем, (Глаза смотрят вправо-влево.)

Заниматься вновь начнем.

**Су-джок терапия**

**Фрукты**  
Вот на белом блюде в ряд Катаем шарик между ладонямиФрукты спелые лежат:  
Раз – чудесный апельсин, Нажимаем шариком на каждый палец поочередно  
Два – душистый мандарин,  
Три – в атласном платье слива,  
Аппетитна и красива!  
А четыре – это груша.  
Хочешь эту грушу скушать?

**Игрушки**  
Игрушки – зверюшки  
У меня живут зверушки, Катаем шарик между ладонями  
Симпатичные игрушки:  
Раз – котенок, два – козленок, На каждый счёт сжимаем и разжимаем шарик  
Три – румяный поросенок,  
И еще большой коняга,  
И щенок Трезор, дворняга.

**Кинезиологические упражнения**

**Кулак—ребро—ладонь**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**Лезгинка**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Самомассаж**

**Массаж спины «Барабан»**

- Бам! Бам! Что за гам?                      Постукивают кулачками.

Так шуметь не стыдно вам!

- Дядя Барабан, мы так стучали,        Похлопывают ладошками.

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли -            Поколачивают пальчиками.

Не купить теперь конфет!

- Бам! Бам! Стыд и срам!                     Поглаживают ладонью.

Я конфет сам вам дам!

**Самомассаж «Пироги»**

За стеклянными дверями        Выполнять хлопки правой ладонью по

                                                    левой руке от кисти к плечу.

Ходит Мишка с                        Хлопки по правой руке.

                         пирогами.

Здравствуй,                              Хлопки по груди.

           Мишечка-дружок,

Сколько стоит пирожок?        Хлопки по бокам.

Пирожок-то стоит три,        Хлопки по пояснице.

А лепить-то будешь ты!         Хлопки по ногам сверху вниз.

Напекли мы пирогов,            Выполнять последовательно поглаживание К празднику стол готов.          рук, корпуса, ног

Только в тесной взаимосвязи с детьми, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей, педагоги способны создать здоровьесберегающую образовательную среду. Если мы приучим детей к здоровому образу жизни, то забота о собственном здоровье станет естественной формой поведения.

**Таким образом,** здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, их применение в работе повысит результативность в образовательном процессе, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников. Помните, здоровье — это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.

**БУДЬ ЗДОРОВ МАЛЫШ!!!**

Подготовила: Барановская Дарья Сергеевна

 



