

# Актуальность проблемы

На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными требованиями направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура», занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. XXI век начался в России с резкого ухудшения показателя здоровья дошкольника: на 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,75% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии, на 1,5% возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями. Педагог-новатор в дошкольном образовании по проблемам здоровья современного ребенка Вера Алямовская отмечает: «Хотя много лет в практике дошкольного образования проповедуется необходимость комплексного подхода к оздоровлению детей, эта проблема до сих пор должным образом не решена» С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. **Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.**

**ЗОЖ**

**ЗОЖ**

**ЗОЖ**

**ЗОЖ**

**ЗОЖ**

**ЗОЖ**

**ЗОЖ**



# Здоровье

**Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».**

Здоровье человека закладывается в детстве .Оно обуславливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения.

Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт

**Здоровье - одна из главных ценностей в жизни.**



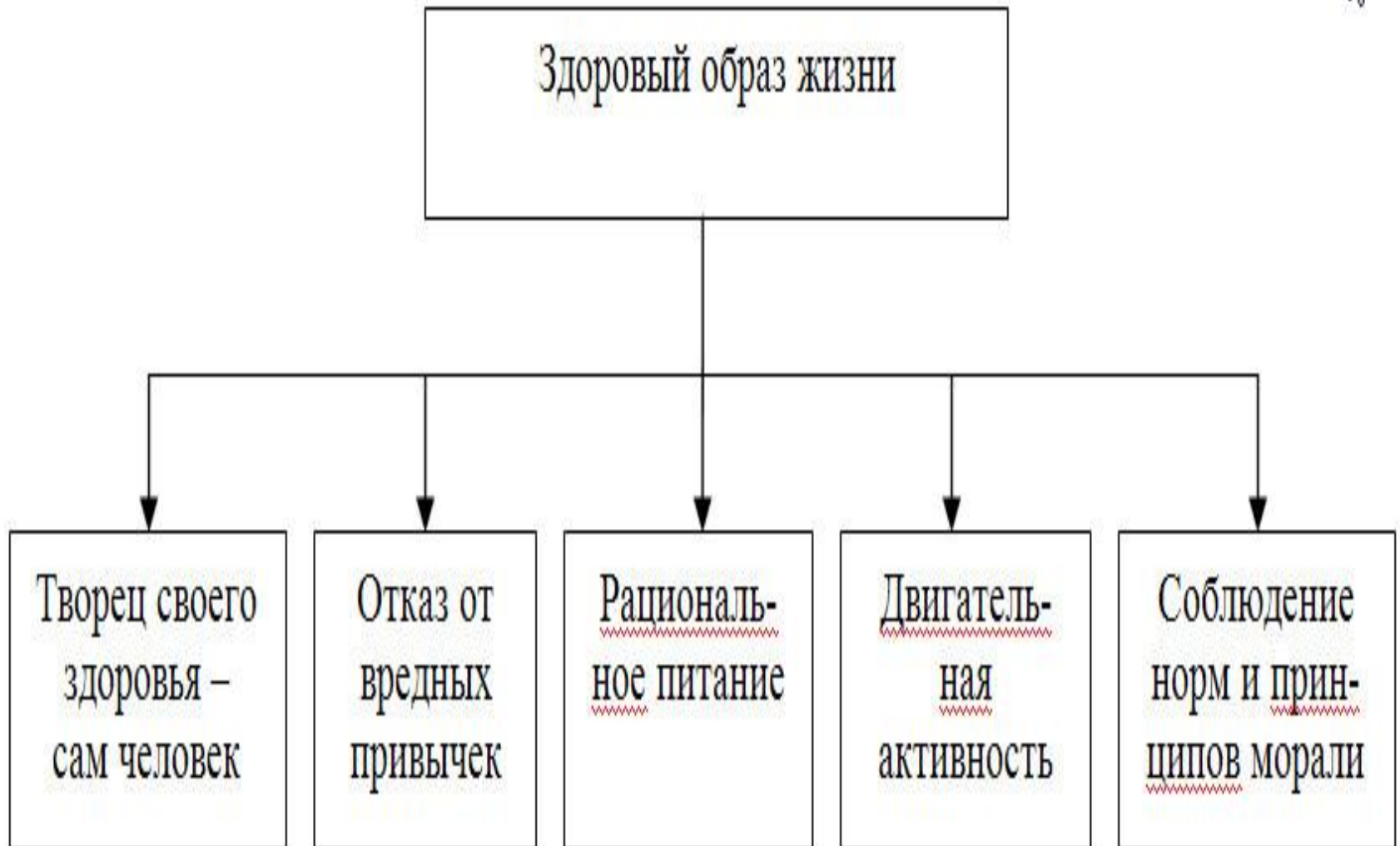
# Здоровый образ жизни

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша. На протяжении первых семи лет жизни, маленький человек должен пройти определенный путь развития, который потом никогда не повторится на протяжении всей последующей жизни. И именно он и должен заложить понятие про здоровый образ жизни для детей дошкольников.

Кроме того в этот период наиболее интенсивно происходит развитие органов, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Именно поэтому нужно с самого раннего возраста приучать детей к заботе о своем здоровье, развивать у них положительное отношение к себе и жизни и желание к саморазвитию и самосохранению.

**Под здоровым образом жизни подразумевается образ жизни человека, направленный на профилактику и укрепление здоровья, правильный распорядок действий, предназначенных для укрепления здоровья, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях.**

# основные принципы здорового образа жизни



# Здоровьесберегающие технологии

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни .

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. 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.

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

**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.**





# Цель здоровьесберегающих технологий

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

-Существует множество здоровьесберегающих технологий и их классификаций.

Рассмотрим некоторые из них





# **Здоровьесберегающие технологии**



- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни**
- 3. Коррекционные технологии**



# ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ



Динамические паузы  
подвижные и спортивные игры  
стретчинг  
Релаксация  
Гимнастика пальчиковая  
Гимнастика для глаз  
Гимнастика динамическая  
Гимнастика корригирующая  
Гимнастика ортопедическая  
Гимнастика дыхательная

# Технологии обучения здоровому образу жизни



Физкультурное занятие

игротренинги и игротерапия

коммуникативные игры

занятия из серии «Здоровье»

самомассаж

точечный массаж

# КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



**технологии музыкального воздействия.**

**Арттерапия**

**сказкотерапия**

**технологии воздействия цветом**

**технологии коррекции поведения**

**-Психогимнастика**

**Фонетическая ритмика**

**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 ДОО 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 ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

**ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В ИТОГЕ ФОРМИРУЮТ У  
РЕБЕНКА СТОЙКУЮ МОТИВАЦИЮ НА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**