Арещенко Мария Юрьевна

МДОУ «Детский сад №36 «Колокольчик»

с.Солдато-Александровское Советского района

**Формирование культуры здорового образа жизни через здоровьесберегающие технологии (геокешенг)**

В дошкольном возрасте состояние здоровья детей представляет собой одну из значимых проблем. Именно в этот период происходит становление и развитие всех систем и сфер организма, формируются качества Будущего человека, развивается характер и отношение к себе.

Одним из путей решения данной проблемы является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий. Формирование здорового образа жизни дошкольников – главная, основная и важная привычка. Она содержит в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

Главная цель нашей работы с детьми – сохранять и укреплять их здоровье. Для достижения поставленной цели нами решались следующие задачи:

охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;

формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

повышение эффективности к процессу обучения за счет средств здоровьесберегающих технологий.

В систему оздоровительной работы мы включали следующие здоровьесберегающие технологии:

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

**Физ. минутка.** Ежедневно, в процессе НОД детей и, по мере необходимости, проводятся физ. минутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе используются разные виды физ. минуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

**Пальчиковая гимнастика** является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Гимнастика для глаз.** Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

**Бодрящая гимнастика после сна**, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, хождение босиком, гимнастика игрового характера).

**Подвижные игры** – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Согласно годовой задаче «Формирование культуры здорового образа жизни через здоровьесберегающие технологии (геокешенг)» были проведены спортивные развлечения: игра-геокешенг «Секреты безопасности», игра-геокешенг «Окружающая среда детского сада» по ориентированию на местности при помощи карты - схемы, которая содержала условные знаки, направления и различные метки, при помощи которых участники могли передвигаться в правильном направлении.

Развлечения начинались с сюрпризного момента, получения конверта с просьбой о помощи, в котором находилась «Карта сокровищ». Помимо карты, дети отгадывали загадки и перемещались от объекта к объекту, выполняя двигательные задания разной степени сложности и активности.

При подведении итога развлечений была проведена рефлексия, дети поделились своими впечатлениями, научились понимать условные знаки, справлялись с трудностями, работали дружно и сообща, проявляли свои интеллектуальные способности и быстроту ума.

В целях сотрудничества с родителями по укреплению здоровья детей, родителям были предложены для ознакомления консультация «Растим здорового ребенка», папка-передвижка «Здоровый образ жизни в семье», памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей, информация в родительских уголках.

Таким образом, с дошкольного возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий благотворно влияет на снижение показателей заболеваемости, положительную динамику показателей физического развития детей, формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.