**Статья**

**Эйсмонт Светлана Анатольевна -** воспитатель ГБДОУ детского сада №5

комбинированного вида Красносельский район Санкт – Петербурга.

**АКТУАЛЬНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОЙ ПРАКТИКЕ**

Что такое – **Здоровый Образ Жизни**?

Даём определение для взрослых: «здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; система разумного поведения человека, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие».

Определение для детей: здоровый образ жизни — это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

###### **Главными составляющими здорового образа жизни являются:**

* распорядок дня;
* свежий воздух;
* двигательная активность;
* здоровое питание;
* отказ от вредных привычек;
* Личная гигиена

###### Сегодня большое внимание уделяется системе воспитательно-оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий. Использование здоровьесберегающих технологий дошкольного образования — это важная ступень в развитии полноценного и физически крепкого ребенка. Такие технологии применяются во всех видах деятельности ДОУ. Направлены они на сохранение здоровья и формирование основных знаний ЗОЖ у детей. В дошкольных учреждениях применяются следующие формы технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* динамические паузы;
* пальчиковая гимнастика;
* гимнастика для глаз;
* дыхательная гимнастика;
* утренняя и бодрящая гимнастики;
* подвижные игры;
* прогулки
* занятия физической культурой
* релаксация

###### Поэтому, приобщение дошкольников к здоровому образу жизни начинается с коротких физических нагрузок. Это утренняя гимнастика, двигательные физкультминутки и занятия физкультурой, которые нужно проводить после интеллектуальной деятельности, зарядка после дневного сна. Полезно проводить с ребенком оздоровительные водные процедуры в бассейне.

###### Понятие ЗОЖ для дошкольников немыслимо без физического развития самого ребёнка. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя:

* двигательный режим;
* личную гигиену;
* закаливание.

###### Подвижные игры - главный способ поддержания двигательной активности ребенка. Укрепляющие физические упражнения важны, однако на них отводится всего лишь несколько минут в день. Все остальное время малыш проводит в играх. Однако должен быть сохранен разумный баланс между активной деятельностью и отдыхом. Поэтому лучше чередовать активные и спокойные игры, а также времяпровождение на свежем воздухе и в помещении. Подвижные игры — неотъемлемая часть ЗОЖ. Они не только способствуют укреплению здоровья детей, но и развивают двигательную активность, улучшают психологическое и физиологическое состояние организма. Конечно, после подвижных игр необходим отдых. Во время релаксации ребёнок может сделать самомассаж. Подобная процедура улучшит кровообращение и станет отличной профилактикой многих заболеваний. А добрые сказки и приятная музыка, дополняющие занятия, улучшат психологическое здоровье малыша

###### Личная гигиена для здоровья ребёнка крайне важна. Поэтому, в самом начале жизни дети должны усвоить, что за телом необходимо ухаживать. Это важно не только для хорошего состояния организма, но и здоровья окружающих. У ребенка должны быть личные вещи: расческа, зубная щетка, полотенце и носовой платок. С детства нужно научить его правильно пользоваться этими предметами.

Разучить пословицы и понять их содержание — вот, что поможет всем нам понять ЗОЖ. Ведь в них - вся мудрость!

Чистота — залог здоровья (рус. нар. пословица).

Сидеть да лежать, болезни поджидать (рус. нар. пословица).

Как жуёшь, так и живёшь (рус. нар. пословица).

Двигайся больше, проживёшь дольше (рус. нар. Пословица).

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Итак, можно сделать следующие выводы:

для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.