ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте я применяю следующие средства: средства двигательной направленности:

физические упражнения;

физкультминутки и паузы;

эмоциональные разрядки;

гимнастика (оздоровительная после сна);

пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая; подвижные и спортивные игры; самомассаж.

Ежедневно в своей работе с детьми использую такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка. Мной создана картотека стихов, сопровождающие упражнения, в группе имеются книги для развития мелкой моторики. Широко использую пальчиковые игры в свободное время, на прогулках, на занятиях в утренний отрезок времени, в играх. Так же выполняю упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.

Для укрепления зрения использую следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. **Коррекционные физминутки** – для укрепления зрения провожу на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии.

**Массаж глаз** – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. **Зрительная гимнастика** – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуюсь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

**Тренировочные упражнения** для глаз провожу несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр. Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Так же использую минутки покоя:

– посидим минутку с закрытыми глазами;

– ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

– помечтаем под эту прекрасную музыку.

Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

**Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Использую мелодии на занятиях, так же их можно использовать во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки «шелеста листьев», «шума моря» и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей: Регулярные прогулки на свежем воздухе;

Солнечные и воздушные ванны;

Водные процедуры;

Витаминотерапия.

Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. С детьми стараюсь как можно больше находиться на свежем воздухе.

Я знаю, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма: личная гигиена, проветривание, влажная уборка, режим питания, сон, правильное мытьё рук.

Все эти приёмы позволяют постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у педагогов одна цель – воспитывать здоровых детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуальноориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – №2. – С. 21-28.

2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002.

3. Педагогика и психология здоровья / Под ред. Н.К. Смирнова. – М.: АПКиПРО, 2003.

4. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – №2. – С. 29-34. 5. Ткачева В.И. Играем каждый день // Методические рекомендации. – Мн