**Технологии обучения здоровому образу жизни**

**Нурахмаева Гулияханум Хайбулаевна.**

Составляющими **технологии обучения здоровому образу жизни являются** :

• Физкультурное занятие

• Занятия из серии *«****Здоровье****»*

• Точечный самомассаж

• Самомассаж

В федеральных государственных **образовательных** стандартах дошкольного **образования** огромное внимание уделяется вопросам **здоровьесбережения**. От состояния **здоровья** детей во многом зависит благополучие любого общества.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. Все больше и больше в современном **образовании** ощущается доминанта *«интеллектуального»* **образования**, в результате чего страдает **здоровье детей**. А ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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**, как отмечает ряд авторов (А. Ф. Аменд, С. Ф. Васильев, М. Л. Лазарев, О. В. Морозова, Т. В. Поштарева, О. Ю. Толстова, З. И. Тюмасева и др., - 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**.

Задача раннего формирования навыков и привычек **здорового образа жизни** является актуальной и значимой в современных условиях еще и потому, что мы, воспитатели, сталкиваемся с проблемой ослабленного **здоровья детей**, низкого уровня их физического развития и т. д. Поэтому главной задачей по укреплению **здоровья** детей в детском саду является формирование у них представлений о **здоровье**, как одной из главных ценностей **жизни**.

От того, какой уровень **здоровья**, физического развития будет достигнут к концу пребывания ребенка в дошкольном учреждении, зависят и его успехи в школе.

Чтобы мотивировать ребенка на здравоохранительное поведение, стараюсь его заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов **оздоровления**, использую положительные примеры из окружающей **жизни**, личный пример.

Я считаю, что детский сад должен стать “Школой **здоровья” детей**, где любая их деятельность (игровая, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить **оздоровительно-педагогическую** направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к **здоровому образу жизни**.

Выделяют три группы **технологий** :

1. **Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**,

2. **Технологии обучения здоровому образу жизни**,

3. Коррекционные **технологии**.

К **технологии обучения здоровому образу жизни относятся** : физкультурные занятия, проблемно – игровые ситуации, коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж, занятия о **здоровье**.

Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно. Эффективны следующие упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Массаж и самомассаж рекомендую проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз: по 3- 4 раза для правой и левой руки. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания и встряхивания рук.

Поскольку у дошкольников преобладает **конкретно-образное мышление**, ко многим массажам подбираю стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный **образ**. Начинать следует с согревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

В процессе ознакомления детей с человеческим организмом решаю следующие задачи:

• Сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении

собственного тела);

• Создать у ребенка целостное представление о своем теле;

• Научить *«слушать»* и *«слышать»* свой организм;

• Помочь осознать самоценность своей и ценность **жизни другого человека**;

•Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в **здоровом образе жизни**;

• Привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для **жизни**, последствия своих поступков для себя и своих сверстников.

В своей работе я использую программу ознакомления дошкольников с человеческим организмом *«Я и мое тело»* (автор - С. Е. Шукшина, материалы из программы С. А. Козловой *«Я - человек»*, методическое пособие Мосаловой Л. Л. *«Я и мир»*. На основе методической и художественной литературы разработала цикл познавательных бесед, в которые включены сведения о внешнем и внутреннем строении человека.

Познавательный материал преподношу детям в доступной для их понимания форме. Знакомя детей со своим телом, использую **разнообразные жизненные ситуации**, режимные моменты, для того чтобы показать ребенку, что *«умеют»* делать его руки, ноги, зачем нужны глаза, уши, язык, почему нужно одеваться в холодную погоду. Все эти занятия ребенок получает в соответствующих ситуациях, и поэтому они ему понятны, легко запоминаются.

Порой бывает трудно убедить ребенка не есть снег, мыть руки перед едой, хорошо пережевывать пишу, а не заглатывать ее целиком, чистить зубы, не смотреть долго телевизор и т. д. Ребенку еще очень сложно установить взаимосвязь между болезнью и ее причинами. При этом не предполагается подробное изучение с детьми курса анатомии и физиологии человека.

Валеологический материал органично включаю в структуру занятий, он способствует расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности **жизнедеятельности**. С детьми разучиваю комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки игрового самомассажа.

Приоритетным направлением валеологического воспитания я считаю, является формирование нравственных качеств ребёнка. Поэтому так важно развивать в детях доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к **жизни**, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Столь же важны для **здоровья навыки рефлексии**, т. е. способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения.

На занятиях дети получают информацию по своему физическому **здоровью**, о строении своего тела. О внутренних органах, причинах возникновения заболеваний, как их избежать, как стать **здоровым и сильным**, знакомство со специализацией врачей. Формирование практических умений и навыков соблюдения правил гигиены. Профилактика вредных привычек. Значимость движения для **здоровья**, польза подвижных игр и занятий спортом. Знания о правильном питании.

На занятиях дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на **здоровье**; осваивают речевой этикет, культуру поведения и общения; знакомятся с неприятными эмоциями, со способами эмоциональной разрядки.

Детей знакомят с экстренными ситуациями, которые могут окружать нас. Дети закрепляют знания правил дорожного движения, правил пожарной безопасности, как вести себя на улице, одному на природе и дома. Важно научить детей самостоятельности и умению обходить опасности стороной.

Цель. Формировать представления детей о функциях организма человека, учить находить сходства и различия в строении тела. Раскрыть значение сна и отдыха в **жизни и здоровье человека**; познакомить с элементами планирования своего времени. Расширять представления детей о значении правил гигиены человека.

Задачи

*«Познай себя»*. Познакомить детей со строением человека; с названием, расположением и функцией внутренних органов; с ролью отца и матери в рождении ребенка.

Дать некоторые понятия о заболеваниях органов слуха, зрения, зубов, внутренних органов. Научить детей избегать этих заболеваний *(профилактика)*.

Объяснить детям, почему необходимо посещать врача. Познакомить детей с некоторыми специальностями медицинских работников *(ЛОР, окулист, стоматолог, педиатр и т. д.)*

*«Эмоции»*. Познакомить детей с проявлением положительных и отрицательных эмоций.

Научить детей различать проявление положительных и отрицательных у себя и своих сверстников.

Познакомить детей с положительными и отрицательными чертами характера людей.

Научить детей описывать **разнообразные эмоции**, переживаемые в повседневной **жизни**(печаль, горе, радость, удивление и т. д., в следствие чего они происходят.

Научить детей справляться с неприятными эмоциями. Выход из стрессового состояния.

Ребенок и общество. В общении с незнакомыми людьми необходимо проявлять осторожность. Ребенок на улице. Правила дорожного движения.

"Я и окружающий мир" В общении с незнакомыми людьми необходимо проявлять осторожность.

Алгоритм данной **технологии**

Изучить представления детей по разделу *«Я учусь охранять свою****жизнь и здоровье****»*.

Индивидуальные наблюдения за выполнением процессов самообслуживания

Диагностировать уровень усвоения навыков **здоровья** и физической культуры у детей (культурно-гигиенические навыки, труд по самообслуживанию, интерес к физическим упражнениям, забота о своем **здоровье**).

Изучить отношение детей к результатам своей деятельности на физкультурных занятиях.

Познакомить детей со строением тела, некоторыми особенностями строения тела человека и растения.

Формировать представления детей о способах организации своей **жизни**; режиме дня дома и в д/саду; способах отдыха.

Учить детей устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием **здоровья**.

Закрепить правила безопасного поведения в группе, на улице, в лесу.

Утренняя гимнастика это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные **оздоровительные**). Они направлены на **обучение** двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Серия игровых занятий *«Дни****здоровья****»*. Занятия могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём **здоровье**. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении **здоровья**.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает **кровообращение**, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и **оздоровлению его психики**. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому **здоровью**, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие **образы**, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, *«День****здоровья****»*). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется **своеобразный артистизм**, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

Дети должны быть **здоровыми**, а для этого надо не так уж много: привычку, систематичность и удовольствие от выполнения **оздоровительных мероприятий**. Мы стремимся к выполнению данных условий при реализации **технологий** сохранения и стимулирования **здоровья наших воспитанников**. Хочется надеяться, что все приложенные усилия не пройдут даром и наши воспитанники вырастут физически и психически **здоровыми**, активными, а **здоровый образ жизни останется их***«полезной привычкой»* на долгие годы.

Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские **собрания** дала положительные результаты. Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек.

Таким **образом**, систематическая работа по формированию **здорового образа жизни** детей дошкольного возраста способствует укреплению **здоровья детей**, формирует представление о **здоровье как о ценности**, воспитывает полезные привычки и навыки **здорового образа жизни**.