***«Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников посредством использования здоровьесберегающих технологий***

***в процессе физического развития и воспитания»***

Я думаю, все вы согласитесь со мной, что наше будущее - это наши дети. И нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Все мы знаем, что жизнь в современном мире ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. «Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». И выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это начинать?

Ответ волнует, как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?

К основным формам и методам технологий сохранения и стимулирования здоровья детей относятся:

* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация
* Пальчиковая гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Дыхательная гимнастика
* Бодрящая гимнастика
* Корригирующая гимнастика

Технологии обучения здоровому образу жизни:

* Утренняя гимнастика
* Физкультурные занятия
* Самомассаж

К коррекционным технологиям относятся:

* Артикуляционная гимнастика
* Технология музыкального воздействия
* Сказкотерапия

Вы можете выполнить некоторые здоровьесберегающие упражнения вместе с детьми дома.

**Тема «Домашние животные»**

Одним из распространенных видов таких упражнений является пальчиковая гимнастика

***Пальчиковая гимнастика***

У овечек на шубках колечки, *(Пальцами по очереди делать колечки)*

Те овечки пасутся у речки,

Их пасут две собаки лохматые, *(Пальцами обеих рук сделать собак)*

Что виляют хвостами мохнатыми. *(Кистями рук помахать, как хвостами)*

А пастух на пригорке у дерева, *(Гору изобразить пальцами обеих рук)*

На свирели играет затейливо. *(Пальцами обеих рук играть на воображаемой свирели)*

Быстро бегают ловкие пальчики.

На поляне цветут одуванчики, *(Обеими руками изобразить цветок)*

Колокольчик под ветром колышется, *(Покачать кистями рук)*

Нам мелодия чудная слышится. *(Кисть правой руки прижать к правому уху, прислушаться).*

Нельзя обойти вниманием и динамические паузы, которые присутствуют на каждом занятии

**Динамическая пауза**

Шагает жеребенок,

И-го-го! *Ходьба на месте*

Плавает утенок,

Кря-кря-кря! *Руки к груди – в стороны*

Прыгает козленок,

Ме-ме-ме! *Руки на поясе, наклоны головы влево - вправо*

А за ним ягненок,

Бе-бе-бе! *Руки на поясе, повороты туловища влево - вправо*

Вот мы на зарядке,

Раз-два-три! *Руки на поясе, наклоны туловища влево - вправо*

Утром на площадке,

Раз-два-три! *Прыжки на месте*

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются! *Ходьба на месте*

Предлагаем перейти к самомассажу.

**Самомассаж «Котята»**

Все котятки мыли лапки:

Вот так! Вот так! *(Имитируем движения)*

Мыли носик:

Вот так! Вот так! *(Имитируем движения)*

Мыли щечки:

Вот так! Вот так! *(Имитируем движения)*

Мыли ушки:

Вот так! Вот так! *(Имитируем движения)*

А потом они устали,

Сладко-сладко засыпали:

Вот так! Вот так! *(Имитируем движения)*

Котёнок

Кусается сильно котёнок – глупыш

Он думает: это не палец, а мышь

*(Поочередно массируем пальчики рук с помощью прищепки)*

А сейчас сделаем артикуляционную гимнастику с элементами дыхательной гимнастики.

**Артикуляционная гимнастика**

***Телёнок****(Выполнять жевательные движения, рот при этом закрыт)*

Целый день телёнок ест.

Как ему не надоест?

Ест телёнок потому,

Что надо вырасти ему!

***Лошадка улыбается****(Губы растянуты в улыбке, зубы сжаты и хорошо видны.)*

Улыбается лошадка:

Видно жить лошадке сладко!

Зубки ровные лошадка

Показала нам украдкой.

***Копытца***

Язычок ведь, как копытца,

Может звонко потрудиться.

Цок, цок, цок, - и не устанет,

Лишь усердней цокать станет.

***Лошадка фыркает****(Дыхательное упражнение)*

С силой подуть на губы, как это делает лошадка

Собачке жарко!

Жарко нашему Дружку: *(Язык высунуть изо рта, частые вдохи и выдохи.)*

Он побегал по лужку!

Язык в сторону свалился, *(соответственно)*

Дружок устал, - воды напился. *(Лакательные движения языком.)*