**Формирование здорового образа жизни через организацию оздоровительных процедур**

Бурмистрова Светлана Николаевна,

Воспитатель МБОУ ЦО№5

Забота о формировании привычек здорового образа жизни ребёнка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создание оптимальных гигиенических условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качеств детского организма, профилактике различных заболеваний. В дошкольном возрасте эмоциональные переживания успешно формируются и виде игровых упражнений, инсценировок, решения детьми проблемных ситуаций и задач. Игровые методы обеспечивают не простое копирование физических упражнений, а в данном случае ребёнок находит собственный способ решения двигательной задачи. Содержание игровых действий должно быть понятно и интересно детям, должно затрагивать их чувства, а это возможно только тогда, когда учитывается и эмоционально интеллектуальный опыт, и собственный поиск, и собственные размышления.Реализация мероприятий осуществляется через непосредственно- образовательную деятельность, через режимные моменты, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. И я использую в своей работе. следующие методические приёмы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов, сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассажcпомощью шарика «Су Джок»; физкультминутки.Видное место занимают игры, кукольный и пальчиковый театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и.т.д . Все эти здоровьесберегающиетехнологии, это та палочка-выручалочка, которая помогает и малышам и их воспитателям, чтоб учение было в радость. Когда дошколята начинают уставать, я предлагаю им увлекательную динамическую паузу от 2 до 5 минут, например « Скульптор и фигура», « Море волнуется» **.**Конечно, детям, как и взрослым, нужно уметь расслабляться. Я ставлю им классическую музыку, используем аудиозапись звуков природы**.( релаксация)** Тщательно стараюсь подбирать время и место и для проведения такой нужной гимнастики, как гимнастика для глаз. Одной, двух  минут для ее проведения будет вполне достаточно. («Мотылёк», « Заборчик», « Совёнок».). То же можно сказать и о дыхательной гимнастике. Несколько минут контроля правильного дыхания непосед, и они снова бодры, полны сил. Это и развитие дыхательного аппарата, управление дыханием, обогащение организма кислородом, а кроме того, это дополнительная тренировка речи, произношения Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребёнка, является состояние его стопы. Чтобы ребёнок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы. Я предлагаю для профилактики плоскостопия, такие упражнения как, «Мельница», « Художник», « Утюжки» и т.д.. а так же дорожки « здоровья», мешочки с орешками, крупами.Для профилактики плоскостопия применяю палки различной толщины, разнообразные «коррекционные дорожки» со следами, с песком, с горохом, фасолью, коврики с пуговицами и крышками от бутылок, карандашами, пришитыми по вертикали, по горизонтали и многое другое оборудование, изготовленное руками родителей и воспитателей.

В упражнения для профилактики плоскостопия включаю все виды деятельности:

- ходьба на носках;

- по ребристой доске;

- толстому шнуру;

- на внешней стороне стопы;

- с перекатом с пятки на носок;

- катание пятки ступнёй и пальцами ног;

- захват и подъём пальцами мелких предметов (палочек, карандашей, шишек, камушек).

Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют.Практикую также хождение босиком в особенности летом по песку, по травке – хороший и необременительный способ закаливания стопы ног, а так же укрепления их свода и связок Прекрасным элементом физической культуры являются **подвижные игры.** Это должна быть игра малой и средней активности. И, конечно, она должна соответствовать возрасту ребенка, его развитию, быть уместной в определенной обстановке (в помещении или на свежем воздухе). Должно быть учтено и время ее проведения (перед сном игра должна быть умиротворяющей, успокаивающей, и наоборот, после дневного сна она может быть направлена на то, чтоб стимулировать активность малышей). «Зайка беленький сидит», « Найди предмет» для малышей. И для старших детей «Ноги от пола» и т.д**)**

Самых маленьких могут отвлечь и развлечь **пальчиковые игры.** Они удобны для педагога тем, что их любят все дети, для их проведения не нужно особое помещение или длительная подготовка. В ходе пальчиковых игр активизируется моторика рук, тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями. Я предлагаю им увлекательные игры « Моя семья», « Пальчик – мальчик», « Капустка» и т.д. И вот что примечательно: образы, созданные с помощью движений, вызывают у детей положительный настрой на двигательную деятельность, вовлекают в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ. Происходит своеобразная подмена мотивов: дети начинают действовать из желания играть, а результатом оказывается новый двигательный навык. Итак, игровой способ решения двигательной задачи – это работа творческого воображения, в которую вносится доля собственного миропонимания.  Приобретение красочного, безопасного, удобного для занятий физического стандартного и нестандартного оборудования, использование музыкального сопровождения, игровых приёмов, нетрадиционных приёмов, природного окружения, позволили мне воспитать у детей интерес к физической культуре и, следовательно, повысить интерес в достижении лучшего результата. Желание ребёнка выполнять, оценивать и обыгрывать разные виды физических упражнений усиливают развитие интеллекта, его высших психических функций: мышления, памяти, внимания, восприятия. Осуществляя работу по формированию у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, мы в ДОУ работаем в тесном сотрудничестве с семьёй ребёнка стараемся, организовать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.

Воспитательно-образовательный процесс следует рассматривать параллельно с оздоровительным, поскольку гармоническое развитие наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирования духовности, направленности и физического здоровья индивида.

Итак, формирование здорового образа жизни в дошкольном возрасте определяется комплексом педагогических условий, обеспечивающих эффективные пути самовыражения ребёнка в деятельности, а здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

**.**