**Разработка памятки**

**"Формирование здорового образа жизни у детей"**

**Цель:**

Формировать у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем. Обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику мини-центра и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Задачи:**

Сформировать навыки здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом;

Формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, нетерпимости и умении противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и обществу в пределах своих возможностей;

Обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;

Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности;

Воспитать у детей сознания того, что человек - часть природы и общества;

Установить гармонические отношения детей с живой и неживой природой;

Формировать личность ребенка;

Формы работы по приобщению детей к ЗОЖ:

физкультурные занятия;

самостоятельная деятельность детей;

подвижные игры;

утренняя гимнастика;

физкультминутки, упражнения после дневного сна;

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники;

беседы; чтение художественной литературы.

Ежемесячно проходят занятия по здоровому образу жизни. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. В ходе каждого занятия используются динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры и упражнения. Кроме того, материалы таких занятий находят отражение во всех режимных моментах, самостоятельной и совместной деятельности детей.

Навыки здорового образа жизни закрепляются в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх, в повседневной жизни.

Игры создают положительный эмоциональный подъём, вызывают хорошее самочувствие.

Важным считается использование сюжетных и игровых ситуаций проблемного характера, решение ситуационных задач типа: «Что будет дальше как ты думаешь, если… если есть много сладкого, не чистить зубы, не умываться, не расчесываться и т.п. В сюжетно-ролевых играх: «Поликлиника», «Аптека», «Семья», «Продуктовый магазин», «Пожарные» и т.п. закрепляются навыки здоровьеформирования.

Физкультурные досуги и праздники.

Дни здоровья, досуги и развлечения являются хорошей основой для развития двигательной активности и обучения детей. Они с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой – в интересной и увлекательной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире, учат совместным действиям и переживаниям.

В работе по формированию ЗОЖ у детей использую здоровьесберегающие образовательные технологии:

медико-профилактические технологии, обеспечивающие организация и контроль питания детей, физическое развитие;

физкультурно-оздоровительные технологии - закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки; спортивные праздники;

психолого-педагогические технологии, обеспечивающие комфортность воспитанников;

учебно-воспитательные технологии, которые включают обучение заботе о своем здоровье;

технологии здоровьеобогащения педагогов и просвещение родителей;

технологии обучения здоровому образу жизни, включающие в себя: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия;

коррекционные технологии, которые включают в себя: технологии музыкального воздействия и сказкотерапия;

«Бодрящая гимнастика после дневного сна» - эта форма приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость.

Для улучшения здоровья детей и повышения сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий: соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и ее длительность; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей; дыхательная гимнастика после сна; нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе; обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, рук до локтей водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению. Для поддержания микроклимата в группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Психологические мероприятия, проводимые в работе с детьми.

Технологии музыкального воздействия, способствующие уменьшению напряжённости детей. Музыка повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма во вводной части и во время выполнения основных движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может стать средством снятия возбуждения и усталости.

Сказкотерапия используется для психо-терапевтической и развивающей работы.