**Укрепление ЗОЖ через игровую деятельность**

Жизнь 21 века ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой   актуальной   на   сегодняшний   день   является   проблема сохранения здоровья ребенка на основе здоровьеформирующего образования. Вокруг детей с самого детства необходимо производить такую учебно­ воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией,   знаниями,   ритуалами   и   обычаями   валеологического характера.   Это   приведёт   к   созданию   необходимости   вести   ЗОЖ,   к сознательной   страже   своего здоровья   и   здоровья окружающих   субъектов,  к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Задача   формирования ЗОЖ   актуальна,   своевременна   и   достаточна сложна.  Как   укрепить   и  сохранить   здоровье   наших  детей?  Каким  образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки   здорового   образа   жизни?   Когда   это   надо   начинать?   Дошкольный возраст   является   решающим   в   формировании   фундамента   физического   и психического здоровья. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей ­ одна из главных стратегических   задач   развития   страны.   Она   регламентируется   и обеспечивается такими нормативно ­ правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст.51), "О санитарно ­ эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению Здоровье ­   это   не положения детей в Российской Федерации" и др.  только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой   отдачи,   эмоционального   тонуса,   того,   что   создает   фундамент будущего благополучия личности.  Значит   главными   задачами   по укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье  как   одной  из  главных  ценностей  жизни, формирование  здорового образа   жизни.   Поэтому   я   и   решила   активно   использовать   в   своей педагогической   работе   здоровьесберегающие   технологии   и   приёмы оздоровления детей. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды,   направленных   на   сохранение   здоровья   ребенка   на   всех   этапах   его обучения   и   развития   и   особенно   при   поступлении   детей   в   санатории   для оздоровления организма. Целью   здоровьесберегающих в оздоровительном   учреждении  является  обеспечение   высокого   уровня реального   здоровья   воспитанника   и   воспитание   валеологической   культуры как   совокупности   осознанного   отношения   ребенка   к   здоровью   и   жизни человека; знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять   технологий его; валелогической компетентности, позволяющей ребенку самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Задачи работы по формированию здорового образа жизни:  • формировать   представления   о   том,   что   быть   здоровым   ­   хорошо,   а болеть ­ плохо; о некоторых признаках здоровья; • воспитывать   навыки   здорового   поведения:   любить   двигаться,   есть больше   овощей,   фруктов;   мыть   руки   после   каждого   загрязнения;   не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе;  • соблюдать режим; • помочь овладеть устойчивыми навыками поведения; • приобщать   воспитанников   к   здоровому   образу   жизни   через удовлетворение их естественных потребностей в движении, познании и общении посредством подвижных игр. Подвижные игры на формирование ЗОЖ 1. Игра «Иммунитет» Выбирается   водящий,   который   играет   роль «Вируса».   2­3   детям   По раздается «иммунитет» в   виде   чеснока,   Те, сигналу, «Вирус» начинает кого «вирус» «заражает» останавливаются   и   стоят   на   месте.   Те   дети,   у которых «Иммунитет» должны «вылечить»   «зараженных»,   отдав   им овощи или фрукты.   лимона   и   лука. и «заражать» детей.     догонять  2. «Как говорят части тела» ­Как говорят плечи «я не знаю»? ­Как говорит палец «иди сюда»? ­Как ноги ребенка требуют «я хочу»? ­Как говорит голова «да» и «нет»? ­Как руки младенца просят «Дай,дай». ­Как тело говорит «Мне холодно». ­Как ноги говорят «Мы идем». ­Как говорят пальчики «Мы танцуем». ­Как ладошки говорят «Нам понравилось». ­ Как говорит рука «до свидания»? 3. «Йод» Содержание:   дети   выстраиваются   в   две   шеренги   лицом   друг   к   другу; первая шеренга, команда «Йод», читает хором слова: Йод хороший, йод не злой, Зря кричишь ты: «Ой­ой­ой!» Чуть завидев с йодом склянку. Йод порой, конечно, жжет, Но быстрее заживет Йодом смазанная ранка. По   окончании   слов   дети   первой   шеренги   догоняют   игроков   из   второй шеренги. Те, кого догнали, становятся командой «Йод». Игра продолжается. Кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастикой мозга» 1)«Кулак­ребро­ладонь» ­   четыре   положения   руки   на   плоскости последовательно   сменяют   друг   друга.   Выполняется   сначала   правой   рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно. Ладошки вверх, Ладошки вниз, А теперь их на бочок. И зажали в кулачок. 2)«Ухо – нос – хлопок» ­ левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью да наоборот». 3)«Лягушки» ­ Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении Две весёлые лягушки. Ни минутки не сидят Ловко прыгают подружки, Только брызги вверх летят.