Кирзиенок Наталья Викторовна,

Сухова Ирина Викторовна

МБДОУ «Детский сад № 48», 652523

Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий.

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ,**

**здоровое питание**

В наши дни, проблема сохранения и укрепление здоровья детей является очень актуальной и обсуждается достаточно широко. Вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает особенно остро, как перед родителями, так и перед педагогами. Если обратиться на несколько десятилетий назад, то можно увидеть, что дети рождались более здоровыми, крепкими. Не было такого бесчисленного множества врожденных заболеваний, различных патологий, страшных диагнозов.

Конечно, во все времена рождались дети слабые, болезненные, уязвимые. Но все познается в сравнении. Даже если рассматривать такой фактор, как уровень иммунитета, как у детей, так и у взрослых, то и без статистики очевидно, насколько сильно ухудшилась ситуация за последние несколько десятков лет. Нашим детям в современном мире приходится расти и развиваться на фоне угрожающей экологической ситуации, постоянного стресса. Это не может не отражаться как на физическом, так и на психологическом здоровье ребенка.

Среди задач общеобразовательных дошкольных учреждений на первый план выходит использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Поэтому, мы используем разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сбережение здоровья не только подрастающего поколения, но и всех участников образовательного процесса.

В нашем учреждении мы применяем здоровьесберегающие технологии, которые используем для формирования у ребенка стойкой мотивации к здоровому образу жизни. В детском саду созданы необходимые педагогические условия здоровьесберегающего процесса. Особое внимание уделяется обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни:

* ритмопластика;
* динамические паузы (физминутки);
* подвижные и спортивные игры;
* релаксация.

Различные виды гимнастики:

* дыхательная;
* пальчиковая;
* гимнастика для глаз.

Большую роль отводим технологиям обучению здоровому образу жизни, которые включают в себя:

* ежедневную утреннюю гимнастику;
* тематические физкультурные занятия;
* игровой стретчинг;
* физкультурные и музыкальные досуги;
* праздники.

Одной из интересных форм здоровьесбережения является- здоровое питание.

Знакомясь, с продуктами питания, дети узнали, какие блюда можно приготовить из овощей и других продуктов. Играя в дидактические игры «Что нужно для борща?», «Свари компот» и др., наши воспитанники учились находить нужные продукты для приготовления различных блюд. Старшие дошкольники любят готовить, так как их увлекает совместная со взрослым деятельность по приготовлению пищи. Побывав на кухне, дети познакомились с тем, как приготовить салат. Конечно, им хотелось самостоятельно, сделать что-нибудь. Например, винегрет!

Прежде чем приступить к работе, мы провели с детьми беседу о безопасном поведении при работе с ножом. Особое внимание обратили на строгое соблюдение гигиенических правил приготовление пищи: тщательно мыть руки, пользоваться чистой посудой, использовать только свежие продукты. Распределили мы и обязанности. Во время работы закрепили знания названия овощей, их характерных признаков: формы, цвета, размера. Дети узнали, какими витаминами богаты морковь, свекла, квашенная капуста, зеленый горошек, какими полезными свойствами обладает лук, растительное масло.

Мы считаем, что привлечение детей к приготовлению различных блюд сначала со взрослыми, а затем и самостоятельно, позволяет им почувствовать себя взрослым, самоутвердиться, осознать свою умелость. Укрепление и сохранение здоровья детей-одна из главных наших задач, как родителей, так и педагогов. Ведь здоровые дети-это здоровая страна.