**Особенности организации здоровьесберегающего пространства современного детского сада.**

Подготовила: Лапштаева Евгения Владимровна,

воспитатель высшей категории

МАДОУ «Детский сад №2»

В. А. Сухомлинский говорил: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка — это важнейший труд воспитателя».

 В настоящее время проблемы оздоровления и подготовки детей к школе стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией к ухудшению здоровья дошкольников. Здоровье выступает основой жизнедеятельности человека, представляет собой сложный многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психический, социальный и педагогический компоненты. По мнению И. И. Брехмана, формирование у человека индивидуального способа здорового образа жизни с раннего детства является приоритетной задачей педагогической науки.

 Для нас педагогов приоритетным является поиск оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития, обобщение и распространение опыта, создания здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях, так как дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

 Здоровьесберегающая среда — это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и дошкольном учреждении.

 В нашем дошкольном учреждении сложилась определенная система оздоровительной работы по формированию физически здоровой личности ребенка. Основной целью является оптимизация физического развития детей дошкольного возраста в условиях современной здоровьесберегающей среды детского сада. В основе данной концепции развития лежит создание эффективного здоровьесберегающего пространства. Говоря о создании здоровьесберегающей развивающей среды, мы подразумеваем следующие направления:

‒ комфортность пребывания ребёнка в учреждении.

‒ создание безопасной предметно-развивающей среды

‒ реализацию потребностей ребенка в движении

‒ предоставление детям возможности развиваться в индивидуальном темпе.

 В нашем ДОО создана здоровьесберегающая инфраструктура: имеется физиотерапевтическое оборудование, физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

 Свою педагогическую деятельность мы осуществляем согласно созданного оздоровительного режима дня, способствующего гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающему разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

 В нашей группе осуществляется оздоровительно-профилактическая работа (полоскания горла, ходьба босиком, точечный массаж, физиотерапевтические процедуры, Дни здоровья, Недели здоровья).

 Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки.

 Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, проводятся упражнения для укрепления свода стопы — поднимание на носки, на пятки. В группе мы стараемся создать условия, способствующие реализации потребности детей в движении, развитию физических качеств, формированию привычки к здоровому образу жизни.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в группе проводятся физкультминутки, двигательная разминка. Её цель — предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Важнейшим ежедневным занятием с детьми дошкольного возраста является подвижная игра. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Предусмотренные планированием, игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года, в совместной деятельности взрослого с детьми, которые способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей.

 Кроме подвижных игр, широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений: бег, ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля, упражнения на полосе препятствий.

 Одним из важных факторов, которые способствуют укреплению здоровья детей является закаливание. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. В группе проводятся закаливающие процедуры, предусмотренные планированием в строгом соответствии с возрастом ребенка и временем года, в которое они проводятся. Это воздушные и водные процедуры, солнечные ванны.

 Большое внимание мы уделяем дорожкам здоровья, используя их в установленное расписанием время после дневного отдыха детей.

 Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5–6 упражнений общеразвивающего воздействия.

 А также дети нашей группы с удовольствием ежедневно делают точечный массаж, что тоже очень важно для здоровья.

 Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий — с наблюдения, спокойных игр. Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

 Одно из основных направлений по созданию здоровьесберегающей развивающей среды это взаимодействие с родителями, понимание и поддерживание начинаний детского сада дома. У нас регулярно проводятся дни открытых дверей с использованием ИКТ, показ занятий для родителей, совместные работы, презентации этих работ, привлечение родителей к организации и участию в спортивных праздниках и развлечениях. Помимо традиционных форм работы ДОО и семьи активно используются инновационные технологии. Сайт детского сада является активной площадкой для трансляции принципов здорового образа жизни.

 Таким образом, современные подходы к организации здоровьесберегающей среды в нашем детском саду направлены на создание эмоционально – комфортных условий пребывания ребенка в ДОО и содействуют его физическому, духовному и социальному благополучию. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. И от того насколько грамотно организована работа с детьми по здоровьесбережению, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье детей.

 Свое выступление хочу закончить словами-обращением Жан-Жака Руссо ко всем педагогам: «Прежде чем сделать ребенка умным, сделай его здоровым и крепким».