**Создание здоровьесберегающей среды в детском саду.**

**Выступление на педагогическом совете**

**инструктор по физической культуре**

**МКДОУ «Аленький цветочек»**

**г. Кодинск**

**2014 г.**

**Хлябина М.М.**

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Здоровьесберегающая педагогическая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

1. условия нахождения ребенка в детском саду (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная организация образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Усилия работников ДОУ должны быть направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Цель здоровьесберегающей технологии **-** обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья**,** вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Здоровьесберегающие педагогические технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дошкольники учатся жить вместе и эффективно взаимодейст­вовать. Они должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

**Технологии бывают:**

* **Здоровьесберегающие** – это обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания
* **Оздоровительные** - физическая подготовка, закаливание, гимнастика, массаж.
* **Технологии обучения здоровью** – это включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла.
* **Воспитание культуры здоровья** - занятия по развитию личности воспитанников, мероприятия вне занятий, фестивали, конкурсы и т.д.

Целью нашего дошкольного учреждения является: сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем создания здоровьесберегающей среды в детском саду.

Задачи:

1. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.
2. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций.
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

В нашем дошкольном учреждении все мы стараемся создать психологические условия организации здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, к которым относятся: учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; организация общения и деятельности для появления у ребенка позитивного эмоционального опыта; поощрение самостоятельности; развитие творческого воображения, формирование осмысленной моторики, создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности, развитие способности сопереживания, умений активного творческого самовыражения.

А так же создать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культуротворчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями

Вся этаработа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Являясь участниками этого общего процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса:

**Это динамические паузы,** которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры -** как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

**Гимнастика пальчиковая.** Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

**Гимнастика для глаз.** Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

**Гимнастика дыхательная.** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физминутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

**Гимнастика бодрящая.** Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

**Физкультурные занятия** проводятся в хорошо проветренном помещение 3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.

**Проблемно-игровые ситуации** в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

**Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ для детей и родителей в качестве познавательного развития.** 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста во второй половине дня. Проводят воспитатели.

**Психогимнастика.** 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.

**Технология воздействия через сказки**

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней возможно все, чего не бывает в жизни**.** На занятиях по сказкотерапии мы с ребятами учимся составлять словесные образы. Вспоминаем старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.   
Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

**Технологии музыкального воздействия.** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Дополнительно используются методы закаливания:

- полоскание горла и полости рта;

- умывание холодной водой после дневного сна;

- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна;

- консультации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, освещаем эти вопросы так же и на родительских собраниях.

Таким образом, применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающей среды, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие. Поставленные цели успешно реализуются на практике.