**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСВО ДОУ № 63.**

Подготовила: Шангина Л.Н.

Здоровье нации – одна из главных стратегических задач развития страны, поэтому первостепенной задачей работы нашего коллектива является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей с раннего возраста через рациональную организацию здоровьесберегающего пространства, использование здоровьесберегающих технологий и систему эффективных форм оздоровления.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребенка, в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Понимая важность данного вопроса, педагогический коллектив нашего детского сада на протяжении ряда лет проводит работу в направлении сохранения и укрепления детского здоровья. У нас сложилась своя система работы, включающая в себя такие взаимосвязанные компоненты:

- поиск эффективных форм и методов оздоровительной работы с детьми;

- создание условий для всестороннего повышения профессионального мастерства педагогов в этой области;

- обеспечение единства работы детского сада и семьи.

Анализ здоровья поступающих в детский сад детей показывает, что около трети детей приходят в сад с отклонениями в состоянии здоровья, поэтому мы ведем поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Вначале мы вместе с педагогами и медперсоналом **определяем исходны**е **показатели состояния здоровья и психологического развития детей**. Данная работа осуществляется в тесном сотрудничестве со специалистами городской детской поликлиники, проводится диспансеризация дошкольников. Ежегодно проводится мониторинг состояния здоровья детей, где определяется соответствующая группа, ведутся диагностические карты, определяющие качество физического развития и готовность детей к школе. Во всех группах ведутся тетради здоровья, в которых воспитатели прослеживают изменения в антропометрических данных, в связи с этим подбор и маркировку мебели, рекомендации врача каждому ребенку индивидуально, виды закаливания, учета проведения профилактических мероприятий. Все это позволяет педагогам четко и правильно осуществлять самоконтроль проведения физкультурно – оздоровительной работы.

Следующим этапом здоровьесберегающего пространства в нашем ДОУ является **оптимальная организация режима двигательной активности детей.** В соответствии с ФГТ к «Основной общеобразовательной программе дошкольного образования» в нашей работе образовательная область «Здоровье» интегрируется с образовательной областью «Физическая культура» через рациональную организацию двигательного режима, включающего в себя: утреннюю гимнастику, двигательную деятельность на прогулке, совместную непосредственно организованную деятельность педагога и детей, динамические паузы (т. е. физминутки), игровые переменки, самостоятельную игровую деятельность, праздники и досуги, дыхательную гимнастику, бодрящую гимнастику после сна. Двигательный режим в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков. А гимнастика на воздухе еще и закаляет детский организм.

В НОД педагоги включают игры-массажи, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения, гимнастику для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки. На занятиях физкультурой я использую различные массажеры, а также выше перечисленные оздоровительные технологии. Организованная двигательная деятельность несет в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Проводится тематический блок занятий: «Школа мяча», «Обруч – наш друг», «Веселая скакалочка», «Познай свое тело» и т. д. Приобщая детей к здоровому образу жизни, на своих занятиях провожу беседы, читаю литературу о вредных и полезных привычках, об их воздействиях на организм. Активный отдых (развлечения, дни здоровья, праздники, досуги) позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, способствует воспитанию у детей чувства коллективизма, взаимопомощи, смелости, дисциплинированности, организованности.

Важнейшим условием решения любой обозначенной проблемы является **предметно – развивающая среда.** И поэтому мы стараемся создать рациональную предметно – развивающую среду. Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребенка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Большую часть времени в ДОУ ребенок проводит в группе. Поэтому, мы понимаем, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации эмоционально-комфортного режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Мы постарались создать соответствующую среду для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении. Оборудован физкультурный зал, накоплен богатый арсенал спортивного инвентаря, включающий мягкие модули и атрибуты, изготовленные моими руками. В группах имеются мини – уголки со спортивно-игровыми атрибутами, дорожками здоровья. Физкультурные пособия и инвентарь соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям, возрастным особенностям, пространству двигательной зоны, которые периодически меняются с учетом выполнения программы, интересов детей, гендерных различий. Наши педагоги добиваются благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществляют личностно-ориентированный подход к детям, что способствует сбережению здоровья детей. В каждой группе создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а так же состояния их здоровья.

**Система эффективного закаливания** так же рассматривается нами, как метод оздоровительно-профилактического воздействия. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их методика и вид меняются в зависимости от сезона и погоды. Это солевое закаливание ног, хождение босиком по массажным дорожкам, солнечные и воздушные ванны, обширное умывание, обливание ног, игры с водой. Проводятся и лечебно-оздоровительные мероприятия – коррегирующие упражнения, кислородный коктейль, самомассаж, дыхательная гимнастика, профилактика ОРЗ. Необходимым условием успешной работы по оздоровлению детей является взаимодействие педагогов и медицинского персонала.

Немаловажную роль играет **обеспечение рационального питания**. В нашем саду осуществляется четырехразовое полноценное сбалансированное питание, витаминизация блюд. В рацион детей круглогодично вводятся фрукты, соки.

**Вопросы воспитания здорового ребенка мы решаем в тесном контакте с семьей.** Главное в работе с родителями – формировать активную позицию взрослых при воспитании и оздоровлении ребенка, преодолевать равнодушие и безразличие, к тому, что делается в детском саду. Посредством наглядной агитации, бесед, практикумов, совместных проведений мероприятий, мы знакомим родителей с достижениями в области физического развития детей, вводим взрослых в курс тех проблем и успехов, которые есть у ребенка. Оказываем помощь, педагогическую поддержку в период его адаптации к условиям дошкольного учреждения. Просветительские материалы систематически размещаются на специализированных стендах.

Родители заинтересованы в здоровье своих детей, и для нас важно, чтобы они были нашими помощниками, так как ни один навык здорового образа жизни невозможно сформировать без поддержки семьи. Приятно сознавать, что работа наша ведется не впустую, а дает ощутимые результаты: значительно вырос уровень знаний детей о своем здоровье и его сохранении, повысилась компетентность педагогов в этих вопросах, к лучшему изменилось отношение родителей к воспитанию детей.

Путь к здоровью дошкольника – это ежедневный и порою незаметный труд каждого члена педагогического коллектива ДОУ и семьи.