

Консультация для педагогов **«Создание здоровьесберегающего пространства в ДОО»**

Физическое здоровье - основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека.

Одним из основных показателей качества дошкольного образования является созданная в соответствии с требованиями ФГОС ДО развивающая предметно-пространственная среда. В основе, этой среды лежат основные принципы построения, выполнение которых обеспечивает благоприятное усвоение содержания образовательной программы, гарантирует надежность и безопасность существования ребенка в среде, и предоставляет множество возможностей открытий для него. Наша с вами основная задача, направлена на оздоровление дошкольников, привитие у них привычки здорового образа жизни.

Составляющими здоровьесберегающего пространства являются три основных компонента:

- адаптивные возможности организма;
- развивающая предметно-пространственная среда;
- педагогический процесс

Образовательная деятельность и созданная развивающая предметно-пространственная среда должна в первую очередь, помогать воспитанникам осознать ценность жизни, здоровья, сформировать у них представление и практические навыки здорового образа жизни. Здоровьесберегающее пространство рассматривается как комплекс системных мер:

- **физическо-оздоровительных;**
- **образовательных;**
- **психолого-педагогических;**
- **социально-гигиенических;**

Эти меры обеспечивают нашим воспитанникам психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и дошкольном учреждении.

В каждой дошкольной организации складывается своя определенная система оздоровительной работы по формированию физически здоровой личности ребенка фундаментом, которого является создание эффективного здоровьесберегающего пространства. Говоря о создании здоровьесберегающей развивающей среды, мы подразумеваем следующие направления:

- комфортность пребывания ребёнка в учреждении;
- создание безопасной развивающей предметно-пространственной среды;
- реализацию потребностей ребенка в движении;
- предоставление детям возможности развиваться в индивидуальном темпе.

Успешность организации здоровьесберегающей развивающей среды в первую очередь зависит не только от материального обеспечения, но и от самого педагога, его творческих способностей, умения моделировать свои знания с окружающим.

Зависит здоровьесберегающая среда и от возраста детей. Особое внимание необходимо уделить детям раннего дошкольного возраста, так как это сопровождается сложной психологической нагрузкой в адаптационный период пребывания в детском саду. Вам, педагогам, в первую очередь необходимо создать в группе эмоционально - благоприятные условия (утренний прием в сопровождении потешек, музыкальных игр и выбранного ребенком приветствия).

Основная деятельность воспитателя групп младшего возраста направлена на привитие культурно-гигиенических навыков, во время выполнения режимных моментов: умывания, приема пищи.

Особое внимание необходимо уделить физкультурно-оздоровительной деятельности, акцентируя внимание в первую очередь, на двигательный режим, используя при этом все формы двигательной активности:

- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- индивидуальная деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность.

Важно уделить должное внимание, проведению профилактических мероприятий: дыхательным упражнениям, гимнастике для глаз, профилактике плоскостопия и нарушений осанки. Для этого в группе и на улице необходимо иметь физкультурно-игровой материал, где в доступных условиях находятся:

- мячи и кольца, обручи разных размеров;
- ленточки на палочках, кольцах и без;
- флажки;
- мешочки с песком;
- массажные и дорожки Здоровья;
- «сухой бассейн»;
- мягкие модули и набор «Спорт»

Для организации подвижных игр целесообразно иметь маски, шапочки и полумаски различных животных и сказочных героев.

В физическое развитие детей входит и система закаливающих мероприятий. С детьми младшего возраста необходимо проводить закаливающие процедуры в основном это воздушные и водные процедуры (умывание прохладной водой, воздушные ванны, гимнастика после сна, хождение по массажным дорожкам).

К системе оздоровительной работы можно отнести и музыкальное развитие, поскольку музыка имеет огромное воздействие на детей младшего возраста, на улучшение нервно-психического здоровья, развитие

эмоциональной сферы. В структуру музыкальных занятий включаются дыхательные упражнения; музыкально- ритмические движения, попевки, фольклорные песни, потешки, пальчиковая гимнастика, игровой массаж.

Картотеку и музыкальные диски с вышеуказанными играми и упражнениями необходимо иметь в каждой группе(аудиопособия из серии «Музыка с мамой» - авторы Сергей и Елена Железновы).

Такие же требования предъявляются и к здоровьесберегающей среде и для детей старшего дошкольного возраста. Однако необходимо учесть специфику возраста детей и направление образовательной деятельности:

- режимные моменты (снижение времени сна и увеличение времени на проведение образовательной деятельности);
- увеличение двигательной нагрузки (утренняя гимнастика – от 10 до 13 мин, гимнастика пробуждения до 10 мин, режим самостоятельной и организованной игровой деятельности от 30- 50 мин);
- расширение оздоровительных процедур, мероприятий (зрительная и коррекционная гимнастика, точечный самомассаж, стрейчинг и т.д.).

С детьми старшей группы, одно в неделю физкультурное занятие уже организовывается на улице. Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Как в самостоятельной, так и организованной игровой деятельности вводятся элементы спортивных игр и игровых упражнений, для этого необходимо создать условия: спортивные площадки для игры в баскетбол, волейбол, бадминтон; спортивный инвентарь: ракетки для игры в настольный теннис и бадминтон, клюшки, баскетбольные мячи, самокаты, двухколесные велосипеды.

Важным направлением здоровьесберегающей среды является формирование у дошкольников основ ЗОЖ, куда входит: правильное здоровое питание, закаливание, воспитание навыков ОБЖ, привитие привычки к регулярным занятием спорта. Для этого необходимо не только создавать развивающую среду: фотоальбомы со знаменитыми спортсменами, серии обучающих занятий и картотеки дидактических игр, видеотеку с мультфильмами и познавательными фильмами, библиотека с книгами и энциклопедиями, но и учить осваивать мир через совместную проектную деятельность.

Не возможно создание здоровьесберегающей развивающей среды без взаимодействия с родителями воспитанников, это необходимо для проявления единых требований к детям как в детском саду, так и дома.

Формы взаимодействия с родителями разнообразны это и Дни открытых дверей с использованием ИКТ, Дни и Недели здоровья, консультации, беседы, встречи за круглым столом, совместные творческие и проектные работы, презентации, онлайн-встречи, консультации на сайте детского сада, привлечение родителей к организации и участию в спортивных праздниках и развлечениях.

Таким образом, эффективность здоровьесберегающего образовательного пространства ДОУ во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы и слаженной деятельности специалистов, педагогов и родителей.

Литература:

1. Соловьева И. В. Управленческий аспект здоровьесберегающей деятельности. ж. «Управление ДОУ» № 1–2011г.
2. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
3. Любимская С. В. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ., ж. «Управление ДОУ» № 1–2011г. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2.