Автор: Макеева О.С. ГБДОУ №1

**Формирование здоровьесберегающей среды ДОУ**

 Одним из главных элементов национального богатства любого государства является, конечно, здоровье. Значимость сохранения и укрепления здоровья детей обусловлена пониманием людьми важности состояния здоровья для творческой, активной, социально-полезной, трудовой деятельности личности, а также для сохранения и развития нации.

К сожалению, сегодня складывается противоречивая картина: ценность здоровья и здорового образа жизни декларируется в обществе, существуют определенные требования СанПин, новые законопроекты и госстандарты требуют более внимательного отношения к здоровью и его сбережению, однако, конкретные реалии современной жизни не позволяют воплотить эти требования по разным причинам:

- Материальное положение. Отсутствуют спортивные базы для укрепления здоровья и занятий спортом, материальные возможности семей не всем позволяют оплатить занятия детей спортом.

-Отсутствие достаточного количества методических рекомендаций, основанных на конкретном возрасте, индивидуальных особенностях, физическом состоянии ребенка и др.,

-Оснастить, наладить, организовать здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении достаточно сложно.

 Поэтому чаще всего получается, что здоровьем детей начинают заниматься тогда, когда уже появляются отклонения. И то - физическим, а что касается остальных компонентов: нравственного, социального, психического, то, к сожалению, этим показателям еще меньше уделяют должного внимания. Значительная доля ответственности за сохранение и приумножение здоровья возложена на медицину. Однако медицина занимается, в основном, лечением заболеваний, чего недостаточно, особенно в связи с ухудшения здоровья нации по основным качественным характеристикам народонаселения (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности), что также является значимым показателем кризиса качества жизнедеятельности российского населения. В последние несколько лет прослеживаются тенденции увеличения заболеваемости и травматизма детей и подростков, снижения показателей уровня физического здоровья и физической подготовленности. Среди школьников заболевания костно-мышечной системы имеют 51%, примерно 40% имеют заболевания органов дыхания и зрения. 70% мальчиков имеют отклонения репродуктивной функции.

 Таким образом, чтобы сохранять и приумножать здоровье нации, нужно начинать это делать уже с дошкольного возраста. Для этого необходимо проводить качественные мониторинги, чтобы знать, на что прежде всего обращать внимание при формировании здоровьесберегающей среды. Нужно знать, чем именно можно помочь ребенку для сохранения его здоровья. И тут важно не только физическое, но и психологическое, и социальное, и нравственное здоровье. Нужно учитывать подготовленность педагогов и, если необходимо, повышать уровень их знаний в области здоровьесбережения, нужно учитывать возможности образовательного учреждения и стараться использовать их потенциал. Нужно стараться не подходить формально к области здоровьесбережения, а вынести это отдельным пунктом в образовательной и повседневной деятельности, должна быть системность в здоровьесберегающем образовании. В ФГТ отдельной образовательной областью выделена область **«Здоровье»**, содержание которой направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья; образовательная область **«Физическая культура»,** направленная на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие; а также образовательная область **«Безопасность»,** направленная на достижение целей формирования у детей основ безопасного поведения. Эти образовательные области отражены в мониторигах, что позволяет диагностировать уровень овладения детьми знаний, умений и навыков в сфере здоровьесбережения. Однако, что касается психического и нравственного здоровья, то эти компоненты тоже должны быть отражены в образовательной деятельности в большей степени.

 При создании здоровьесберегающей среды необходимо опираться на следующие принципы:

* **принцип научности** - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
* **принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;
* **принцип активности, сознательности** - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
* **принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
* **принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

 Для решения комплексных задач по здоровьесбережению и созданию здоровьесберегающей среды в ДОУ применяются различные технологии:

**- Технологии сохранения и стимулирования здоровья.** Это ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика бодрящая.

**- Технологии обучения здоровому образу жизни.** Проблемные ситуации, игротерапия, коммуникативные игры, игровые занятия с использованием методической литературы О.Сизовой «Валеология», Г.К. Зайцева «Уроки Знайки», «Уроки Айболита», "Познай себя" и «Уроки здоровья для дошкольников» (Л.В. Гаврючина программа «Здоровый малыш») и др. Создаются недельные и годовые проекты, направленные на развитие и образование детей в области здоровьесбережения. Используется дидактический материал по валеологии и безопасности. В нашем детском саду также углубленно занимаются профилактикой дорожно-транспортного травматизма.

 - В **логопедических группах используются коррекционные технологии:** Технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика.

- **Медико-профuлактические технологии:** лечебно - оздоровительные мероприятия, профилактики ОРВИ и гриппа, бассейн.

 Такие технологии имеют оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

 Таким образом, здоровьесберегающая среда - это прежде всего 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 детском саду. Важно работать и с родителями в этом направлении, потому как для родителя нет большей радости, чем здоровый и радостный ребенок. Для родителей можно создать «уголки здоровья», использовать методику «Доска объявлений» для выявления взглядов и мнений по вопросу здоровьесбережения, проводить консультации, анкетирование и опросы, создавать семейные клубы, направленные на просвещение и развитие родителей в области здоровьесбережения. Интересным было бы проводить досуги и совместные мероприятия, посвященные здоровью. Следует помнить, что ребенок даже в очень хорошем саду оказывается отдаленным от родителей, если они стремятся удовлетворить лишь органические и материальные его потребности, забывая о психологических и духовных. Заботясь о телесном благополучии нельзя забывать о внутреннем мире ребенка.

 Главной задачей детского сада является приучение ребенка с детства к правильному образу жизни, к осознанию ценности своего здоровья и зависимость от него здоровье его будущего- выбор профессии, рождение детей, продолжительность жизни и сохранение нации. Это, конечно, сложно осознать дошкольнику, но уже в этом возрасте нужно закладывать основы мировоззрения, связанные со здоровьесбережением.

 Если говорить о здоровье в образовательных учреждениях, то следует учитывать и состояние здоровья педагогических работников. Положительным моментом является то, что педагогические работники проходят бесплатную для них медицинскую комиссию. Это позволяет вовремя выявить отклонения состояния здоровья педагогов. Плюсом является и то, что для сотрудников детских садов ежегодно или по необходимости проводятся лекции по санитарно-гигиеническим требованиям. Это способствует повышению знаний в вопросе создания санитарно-гигиенических условий в саду, которые являются важной деталью в создании здоровьесберегающей среды.

 Таким образом, можно сказать, что в детских садах здоровье детей является преимущественным. По возможности состояние и оснащение помещений и детских площадок работники стараются сделать комфортными, соответствующими возрастам и потребностям детей: группа разбита на зоны, где ребенок может выбрать занятие по своим интересам, отдельные кабинеты логопедов и психолога с соответствующим методическим материалом и др. Тем не менее, проблема здоровьесбережения остается актуальной. Об этом свидетельствуют современные исследования. К сожалению, школьные годы очень подрывают здоровье детей. Поэтому формирование правильного отношения к своему здоровью ложится на плечи как педагогов дошкольных заведений, так и учителей в школе, и, конечно, родителей, которые иногда бывают недостаточно просвещенными в области здоровьесбережения.

**Используемая литература и методический материал**

1. Оверчук Т.И. «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных ОУ: проблемы и пути оптимизации». М.- 2001.
2. «Использование метода проекта в образовательной практике ДОУ». - под. ред З.Л.Венковой, Н.В.Казанцевой
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. N 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
5. СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
6. Курсы ГБОУ ИМЦ Выборгского района « Формирование здоровьесберегающей среды образовательного учреждения», 2013