**«Работа по организации здоровьесберегающей среды в разновозрастной группе»**

Организация здоровьесберегающей среды в группе строится через взаимодействие с родителями воспитанников и через различные формы работы с детьми.

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

 **Правильная организация и проведение прогулки**: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого, в отношении к своему здоровью – все это является залогом привития детям здорового образа жизни.

 Первым требованием при проведении закаливания детей в дошкольных учреждениях является обеспечение комфортных условий для жизнедеятельности организма. Это — прежде всего свежий воздух и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка, способствующие поддержанию нормального теплового состояния.

 Главное – каждый из компонентов прогулки вносит свое, неповторимое в развитие и воспитание для физического воспитания детей, укрепления их здоровья, а также эмоционального состояния.

**Физкультурные досуги и спортивные праздники.**

В них участвуют дети и взрослые – воспитатели и родители. В программу физкультурного досуга включаются любимые игры и упражнения, интересные спортивные зрелищные номера, аттракционы, шутки, веселые хороводы с учетом постепенно возрастающей нагрузки.

Общая цель работы ДОУ состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого – педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

**Подвижные игры**. Они способствуют развитию органов чувств, формированию сложных процессов умственной деятельности – речи, памяти, логического мышления, воображения. Обеспечивают эмоциональную окраску бодрствования, способствуют укреплению организма, повышению его выносливости, совершенствованию движения, воспитанию нравственных качеств, волевых черт характера, организованности.

**Сон**. Как бы целесообразно ни строился режим – с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребенка неизбежно снижаются, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказаться идти спать, когда наступило время. Если он девять часов лег и  позднее, чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить – он сам просыпается бодрым и веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят времени на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и заканчивается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

**Гигиеническое воспитание.**

 Самые прочные привычки, как полезные, так и вредные формируются в детстве.

Непременным условием является:

-непрерывность воспитательного процесса,

-высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения,

-единство требований со стороны взрослых,

-санитарно-просветительская работа среди родителей.

**Сбалансированное питание**.

Питание является обязательным компонентом режима. Прием пищи организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4-ех часов. Строгое соблюдение установленных часов приема пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит

Итак, **режим дня** – это четкий распорядок в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию видов деятельности.

 Основой педагогической модели **взаимодействия ДОУ и семьи** по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Организация здоровьесберегающего образования достигается также посредством использования в педагогическом процессе технологий, обеспечивающих, с одной стороны, решение задач сохранения здоровья учащихся, а с другой, способствующих эффективной реализации образовательных и воспитательных задач.

Без активного взаимодействия в системе «ребенок — родитель — педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Родительская любовь и уверенность ребенка в родительской любви являются источником и гарантией его эмоционального благополучия, телесного и душевного здоровья: «Только любовь способна научить любви». Предоставление ребенку определенной меры самостоятельности зависит от его возраста и мотивов воспитания.