Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

      Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, поскольку предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

      Большинство детей нашей группы относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

     Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

      В нашей подготовительной к школе группе №11 используется комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья наших воспитанников. Мы с коллегой целенаправленно работаем над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищем новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, используем в работе передовой опыт.

       В нашей группе постоянно осваивается комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников

      Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья детей нашей группы.

    В работе по «здоровьесбережению» мы используем комплекс оздоровительных мероприятий:

* Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
* Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
* Утренняя гимнастика.
* Гимнастика после сна.
* Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).
* Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.
* Правильная организация прогулок и их длительность.

                       \*соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями).

* Мытье прохладной водой рук по локоть .
* Комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст.
* Самомассаж
* Витаминотерапия
* Неделя здоровья. Три раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, которые проводит физрук, в том числе один раз (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на улице (на специально оборудованной спортивной площадке). Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.
* Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.
* В группе проводим с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляем воздушное, солнечное закаливание (летом).
* Систематически проводим гимнастику для глаз с целью профилактики близорукости.
* Осуществляется витаминопрофилактика (витаминизация третьих блюд во всем ДОУ).
* Также с детьми проводим звуковую, артикуляционную гимнастику; логоритмика (с участием музыкального руководителя).
* Используем пластические этюды.
* Релаксационные упражнения.

     Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений.

      Здесь большое значение имеет наличие непрерывной преемственности в работе между педагогами и родителями.

Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей, буклеты, памятки на различные темы.

      Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия,

а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Управление образования администрации

Старооскольского городского округа Белгородской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад № 63 «Машенька».

Выступление на тему:

**«Организация работы по сохранению физического и психологического здоровья детей через создание развивающей среды».**

Выступила воспитатель группы № 11:

Саплина Юлия Александровна.

2014/2015