«Здоровье сберегающая среда как условие психического здоровья детей»

Проблему формирования здоровья в современных условиях следует рассматривать как проблему комплексного подхода к воспитанию детей, в которой ребёнок не объект педагогического воздействия, а несформировавшаяся личность, оберегаемая взрослым.

«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно». Н.М.Амосов.

Актуальность развивающей педагогики оздоровления обусловлена созданием в ДОУ эффективной здоровьесберегающей, педагогической системы, которая позволит своевременно преодолеть нарушения состояния здоровья и развития ребёнка.

 Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Большую часть времени в ДОУ ребёнок проводит в группе. Поэтому от того, насколько грамотно будет построена  деятельность воспитателя по организации эмоционально-комфортного режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Педагоги должны добиваться благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществлять личностно-ориентированный  подход к детям, что способствует сбережению  здоровья детей. Обеспечению социально-психологического благополучия детей способствует создание эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия детей в процессе общения в детском саду и дома.

В каждой группе должен быть создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

Также во всех группах должны быть созданы условия, способствующие реализации потребности детей в движении.

**Предметно-развивающая среда**:

в группах должны быть оборудованы зоны двигательной активности (физкультурным инвентарём, игрушками-двигателями, спортивными игрушками), дорожками здоровья;

физкультурный инвентарь и оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (быть безопасным для детей, легко мыться);

физкультурные пособия должны соответствовать возрастным особенностям, пространству двигательной зоны, периодически меняться с учётом выполнения программы, интересов детей и результатов индивидуальной работы;

должно быть обеспечено безопасное хранение физкультурного инвентаря, удобство его расстановки;

установка физкультурного оборудования и защитного покрытия в группе и зале должна гарантировать безопасность занятий детей физическими упражнениями;

физкультурный инвентарь должен предусматривать удовлетворение потребности детей разного уровня физической подготовленности в движении и их двигательных предпочтений в зависимости от пола.

**Охрана психического здоровья**:

индивидуализация и дифференциация психолого-педагогического сопровождения ребёнка;

использование игр и упражнений на развитие эмоциональной сферы, игр-тренингов на подавление отрицательных эмоций;

применение приёмов релаксации, организация минут тишины, музыкальных пауз, психогимнастика;

оптимальная организация режима двигательной активности детей в группе.

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.

В процессе учебных занятий желательно включать игры-массажи, пальчиковые гимнастики со словами. Простые упражнения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. После интенсивных двигательных нагрузок  необходимо включать дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому такие упражнения очень полезны. В заключительную часть утренней гимнастики в работе с речевыми детьми  уместно включать двигательные речёвки, между занятиями – динамические паузы, игровые переменки, ходьба по массажным дорожкам  для укрепления ног, свода стопы и  для профилактики плоскостопия.  Утреннюю гимнастику на воздухе  заканчивать небольшой пробежкой, оздоровительной ходьбой.

Физкультурное занятие – ведущая форма организованного систематического обучения детей  двигательным умениям и навыкам. Оно несёт в себе определённую «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Использование дыхательных упражнений способствует оптимизации кровообращения, улучшению самочувствия, развивает произвольность и концентрацию внимания.

Важные элементы оздоровления – подвижные и динамические  игры,  которые  являются  частью физкультурного занятия, проводятся  на прогулке, в групповой комнате  (малой и средней степени подвижности);  2 блок «Физкультура в играх» – может быть тематическим: «Школа мяча», «Волшебные дорожки», «Мастер большого мяча», «Весёлая скакалка» и т.п. Блок совместной деятельности воспитателя с детьми может включать игротренинг оздоровительных игр.

В процессе занятий у детей возникают сдвиги в ряде функциональных систем. Значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы кисти работающей руки. Дети начинают отвлекаться, невнимательно слушать воспитателя, разговаривать и т.п. Это сигнал для воспитателя о том, что они утомлены. Физминутки или динамические паузы в середине занятия позволяют повысить работоспособность и снять отрицательные сдвиги в физиологических системах организма. Для снятия напряжения, утомления глаз рекомендуется использовать зрительную гимнастику.

Активный отдых (развлечения, праздники, Дни здоровья, досуги)  позволяет реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, способствует воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, смелости, дисциплинированности, организованности. Оказывает благоприятное воздействие на организм ребёнка.

Здоровье – категория педагогическая и задача педагогов – сохранение позитивного физического и психического здоровья воспитанников. Комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием ребёнка, а значит, и реализовать истину: «Здоровому – всё здорово!».