**«Организация здоровьесберегающей деятельности**

**в системе дошкольного образования»**

Подготовила:

воспитатель Забатурина Елена Викторовна

МАДОУ «Детский сад №41 присмотра и оздоровления»

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, хорошо физически развитым.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

Цель применения здоровьесберегающих технологий – обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В деятельности нашего дошкольного учреждения это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (соблюдение режима дня, построение и анализ непосредственно образовательной деятельности с позиции здоровьесбережения и чередование их с высокой и низкой двигательной активностью; использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т. д.); в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий; в работе с семьёй.

Наш детский сад в течение нескольких лет работает над проблемой оздоровления детей. В рамках инновационной деятельности по теме «Создание модели «Детский сад – семья» в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» приоритетным направлением воспитательно-образовательного процесса является укрепление физического и психического здоровья, формирование основ двигательной культуры, воспитания убеждений и привычки к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

**Медико-профилактическая технологии**

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

-организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.), а так же очистка воздуха бактерицидной лампой, аэроионотерапия, аромотерапия, фитотерапия («кислородный коктейль», «Золотой шар», прием сиропов шиповники, черники).

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов (Сан ПиН).

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется инструктором по физической культуре дошкольного учреждения, медицинскими работниками детской поликлиники. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и состояния здоровья. Педагоги совместно с медицинским персоналом регулярно заполняют «Лист здоровья». Медицинский работник, инструктор по физической культуре, воспитатели оформляют «Паспорт здоровья» на каждого воспитанника.

На основании полученных данных разрабатывается план оздоровительных мероприятий на год в соответствии с особенностями здоровья детей.

В дошкольном учреждении создана соответствующая предметно – развивающая среда. Имеется физкультурный и музыкальный залы, медицинский кабинет, физиокабинет с современным медицинским оборудованием, комната ЛФК. Для успешного проведения всех форм оздоровительных мероприятий в группах создана здоровьесберегающая среда, которая побуждает детей к действию. Она легко меняется и дополняется в зависимости от индивидуальных особенностей и склонностей ребенка, уровня его подготовленности. В группах имеются центры детской деятельности двигательной активности. Их наполняемость соответстсвует возрасту, имеется традиционное и нетрадиционное оборудование, оборудование для закаливания.

Оформление первой младшей группы включает элементы сенсорной комнаты.

Оборудования сенсорной комнаты включают в себя:

I. Мягкую среду.

II. Зрительную и звуковую среду.

III. Тактильную среду.

Мягкая среда обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной целью ее использования является создание условий для релаксации и спокойного состояния. К мягкой среде относятся: ковер напольный, сухой бассейн, мягкий модульный комплекс, «Мягкий остров», кресла «Капельки», мат- трансформер.

Зрительная и звуковая среда: большую роль в улучшении эмоциональной сферы играет зеркало.Для развития зрительного восприятия, формирования фиксации взора, концентрации внимания в группе используется «Трубка с пузырьками». Для преодоления психологических трудностей, борьбы со страхом в группе сделали шатер(это прозрачная ткань, натянутая на круг). В середине группы, прямо с потолка, спускается подвесной модуль «Карусель». Она также влияет на эмоциональное состояние ребенка.

Неотъемлемой частью сенсорной комнаты является музыка. Основным направлением использования подвесного модуля «Музыка ветра» является звукотерапия. Приятные переливы нежных звуков действуют успокаивающе, способствуют релаксации.

Третья среда –тактильная. Она позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать различные свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию. Например: «Сухой» дождь - это шатер из разноцветных атласных ленточек, расположенных от теплых тонов к холодным. После дневного сна дети ходят по сенсорным «дорожкам здоровья».

Дети очень любят заниматься в центре спокойных сенсорных игр. Это сенсорные столики, расположенные вдоль окна. Здесь имеются шарики – резиновые, пластмассовые, из меха, ниток и других материалов, губки из поролона, палочки из разного материала и цвета, кубики, пирамидки различной формы и структуры и многое другое.

В работе с дошкольниками используются Монтессори – материалы. Мария Монтессори предлагает ряд игр-действий вполне доступных маленькому ребенку и направленных на развитие движений, способствующих глубокому и осмысленному знакомству ребенка с миром.

Тактильная среда дополняется центром воды и песка, где располагается уголок песочной терапии.

Для ионизации воздуха в групповых помещениях приобретены люстры Чижевского, бактерицидные лампы, аромалампы.

Спокойная, доброжелательная обстановка в присутствии понимающего взрослого в сочетании с мощным положительным эффектом сенсорной комнаты способствует созданию у детей ощущения защищенности и спокойствия. Богатство положительных эмоций ведет к развитию внутренних качеств.

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, педагогами - в виде различных видов гимнастики (пальчиковой, гимнастики для глаз, «восточной гимнастики», физкультминуток, динамических пауз, различных видов массажа (игровой, точечный массаж) и пр.

**Технологии** **обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**;

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности педагоги и медицинские работники ставят своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психологического здоровья. В данном направлении в работу с дошкольниками внедряются методы арт – терапии (изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, музыкотерапия), способствующие моделированию эмоционального состояния воспитанников.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов**

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем дошкольном учреждении уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимого самообразования и приступить к его реализации*.*

**Технологии** **валеологического просвещения родителей*.***

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно- просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по формированию привычки к здоровому образу жизни, физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, практические показы (мастер - классы). Для родителей вновь поступивших детей организована работа семейный клуб «Здоровый малыш».

**Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Для выявления мнения родителей по организации здоровьесберегающей деятельности в системе дошкольного образования было проведено анкетирование «Здоровье детей в условиях детского сада». Опрос родителей показал: 75% опрошенных родителей оценивают состояние здоровья своего ребенка как удовлетворительное, 20%-хорошее и 5%-плохое. 5% опрошенных родителей утверждает, что режим дня дома не всегда удается соблюдать и 25% соблюдают всегда режим дня. На вопрос, что вы делаете в семье для укрепления здоровья 75% родителей соблюдают гигиену тела и помещения, 60% ходят на прогулку со своими детьми, 55% соблюдают режим труда и отдыха, 30% -занимаются дома физкультурой и профилактическими мероприятиями, 25% уделяют особое внимание правильному питанию и 20% соблюдают здоровый образ жизни, закаливают своих детей. Родители считают, что сохранению здоровья детей в детском саду могут способствовать оздоровительные процедуры и секции (55%, обеспечение современным спортивным оборудованием (бассейн, тренажерный зал, зал для подвижных игр – 50%, лечебные процедуры (35%), беседы с ребенком о здоровье (20%). Информацию о здоровьесберегающих мероприятиях в дошкольном учреждении родители получают на специально оформленных стендах для родителей (70%), из бесед с воспитателем (35%), и из встреч с разными специалистами (30%) .

Таким образом, здоровьесберегающее пространство, созданное в дошкольном учреждении, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков, навыков ведения здорового образа жизни, становлению психических функций, эмоциональному благополучию, т.е. благоприятно влияет на психическое и физическое здоровье детей.

**Список литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья.

2.Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения модели программ, рекомендации, разработки занятий/ авт.-сост. М.А.Павлова, М.В.Лысогорская, канд.психол.наук.- Волгоград.

3.Кузнецова М.Н Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.:АРКТИ.

4. Е.Б. Борисова. Система физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками

5.Т.И.Богонина, И.Б.Куркина, Е.А.Сагайдачная. Современные подходы оздоровления дошкольника.