**Здоровьесберегающее пространство ДОУ**

В настоящее время проблемы оздоровления и подготовки детей к школе стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией к ухудшению здоровья дошкольников. Здоровье выступает основой жизнедеятельности человека, представляет собой сложный многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психический, социальный и педагогический компоненты.

Дошкольный возраст — самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. Именно дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Именно поэтому для нас педагогов приоритетным является поиск оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития, обобщение и распространение опыта, создания здоровье сберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях.

**Здоровье сберегающая среда** — это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Здоровье сберегающее пространство на современном этапе рассматривается как 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 дошкольном учреждении. В ДОУ сложилась определенная система оздоровительной работы по формированию физически здоровой личности ребенка. Основной **целью** является оптимизация физического развития детей дошкольного возраста в условиях современной здоровье сберегающей среды дошкольной образовательной организации. В основе концепции развития детского сада лежит создание эффективного здоровье сберегающего пространства. Говоря о создании здоровье сберегающей развивающей среды, мы подразумеваем следующие направления:

-комфортность пребывания ребёнка в учреждении.

- создание безопасной предметно-развивающей среды

- реализацию потребностей ребенка в движении

-предоставление детям возможности развиваться в индивидуальном темпе. Успешность организации здоровье сберегающей развивающей среды в первую очередь зависит не только от материального обеспечения, но и от личности педагога, его умения моделировать свои знания с окружающим.

В ДОУ создана здоровье сберегающая инфраструктура: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Свою педагогическую деятельность мы осуществляем, согласно созданного оздоровительного режима дня, способствующего гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающему разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика.** Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, проводятся упражнения для укрепления свода стопы - поднимание на носки, на пятки.

В группе мы стараемся создать условия, способствующие реализации потребности детей в движении, развитию физических качеств, формированию привычки к здоровому образу жизни. С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в группе проводятся физкультминутки, двигательная разминка.

**Её цель** - предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

Одним из важных факторов, которые способствуют укреплению здоровья детей, является закаливание. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Большое внимание мы уделяем дорожкам здоровья, используя их в установленное расписанием время после дневного отдыха детей.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5–6 упражнений общеразвивающего воздействия.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий - с наблюдения, спокойных игр. Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. Одно из основных направлений по созданию здоровье сберегающей развивающей среды - это взаимодействие с родителями, понимание и поддерживание начинаний детского сада дома. У нас регулярно проводятся дни открытых дверей с использованием ИКТ, показ занятий для родителей, совместные работы, презентации этих работ, привлечение родителей к организации и участию в спортивных праздниках и развлечениях. Помимо традиционных форм работы ДОУ и семьи активно используются инновационные технологии.

**«Прежде чем сделать ребенка умным, сделай его здоровым и крепким».**

**Литература:**

**1.** Соловьева И. В. Управленческий аспект здоровьесберегающей деятельности. ж. «Управление ДОУ» № 1–2011г.

**2.** Любимская С. В. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.,ж. «Управление ДОУ» № 1–2011г.

**3.** Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход «Школа здоровья. 2000». Т. 7. N2.

4. Евдакимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.

**5.** Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.

**6.** Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

**7.** Панкратова И. В. Растим здоровое поколение «Управление ДОУ. 2004»».