Быкова Евгения Демьяновна

Воспитатель ГБДОУ Детский сад №11

Выборгского района г. Санкт-Петербурга

Проектирование

здоровьесберегающей среды в старшей группы ДОО

"Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о **здоровье** – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

В. А. Сухомлинский.

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. И именно поэтому для нас педагогов приоритетным является поиск оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития, обобщение и распространение опыта, создания здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях. Здоровьесберегающая среда — это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Здоровьесберегающее 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 здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации. Свою педагогическую деятельность мы осуществляем согласно созданному оздоровительному режиму 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.

Забота по **проектированию здоровьесберегающего пространства в старшей группе**строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребёнка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство **требований** дошкольного учреждения и семьи.Учебный процесс в группе строится в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями. В  группе  мы выделили  пространство для организации двигательной активности детей. Организовали  спортивный уголок с физкультурным оборудованием, которое позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу. В спортивном уголка имеется инвентарь для создания «Тропы здоровья» включающий в себя спортивный инвентарь (массажные коврики, мячики, кочки, ребристые доски) и импровизированные предметы (мешочки с песком, фасолью и т. д., которые помогут включить в работу все группы мышц и способствуют массажу стоп и профилактики плоскостопия, а также есть обручи, кегли, скакалки, мячи. Для проведения подвижных игр имеются атрибуты, шапочки и другие предметы.

Для решения проблемы **оздоровления детей,** совершенствования и оптимизации двигательного режима и повышения двигательной активности в  **группе** разработали модель двигательного режима детей, которая включает время проведения, кратность проведения и разнообразные формы двигательной активности, такие как:

* Утренняя гимнастика
* Индивидуальная работа
* Физминутки
* Подвижные и спортивные игры
* **Оздоровительный бег**
* Дозированная ходьба
* Закаливающие мероприятия
* Спортивный досуг и праздники
* Музыкальные и физкультурные занятия

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, гимнастика для глаз. Её цель — предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми дошкольного возраста является подвижная игра. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Предусмотренные планированием, игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года, в совместной деятельности взрослого с детьми, которые способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей. Кроме подвижных игр, широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений: бег, ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля, упражнения на полосе препятствий

Одним из важных факторов, которые способствуют укреплению здоровья детей является закаливание. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

В группе проводятся закаливающие процедуры, предусмотренные планированием в строгом соответствии с возрастом ребенка и временем года, в которое они проводятся. Это воздушные процедуры, солнечные ванны. 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 6–7 упражнений общеразвивающего воздействия, потом проводим игры малой подвижности; « Водяной», « Ровным кругом», « Карусель» и другие. А также дети нашей группы с удовольствием ежедневно делают массаж ног с маленькими массажными мячиками.

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..Для охраны психического**здоровья в группе** применяются образовательные и игровые технологии; сюжетно-игровые комплексы; музыкотерапия; сказкотерапия, рефлексия, релаксация; образовательные ситуации, способствующие формированию у воспитанников осознанного отношения к собственному **здоровью** и основ безопасности жизнедеятельности; в ходе которых дети учатся приёмам расслабления, аутотренингу, самомассажу .В нашей группе осенью и весной мы проводим « Неделю здоровья», совместно с психологом, инструктором по физическому воспитанию и инструктором по плаванью. Провели проект на тему: « «Уроки Неболейки». Проводим беседы: « Правила личной гигиены», « Таблетки растут на грядке», « Здоровье –главная ценность человеческой жизни» и другие. Одно из основных направлений по созданию здоровьесберегающей развивающей среды является взаимодействие с родителями, понимание и поддерживание начинаний детского сада дома. На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях мы учим родителей оценивать здоровье ребёнка. Вместе составляем памятки здоровья (“паспорт здоровья”).

Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации. Для родителей помещаем в “Уголке здоровья” рекомендации, советы, папки – передвижки («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т. д.). Проводим дни открытых дверей. Также мы привлекали родителей к организации и участию в совместных спортивных праздниках и развлечениях.

Таким образом, одним из основных условий укрепления **здоровья** дошкольника является тесное сотрудничество педагогов, психологов, родителей и детей.