Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Ромашка» деревни «Новая Деревня»

Липецкого муниципального района

**Консультация для воспитателей**

**Тема « Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ»**

Воспитатель:

Тюрина Г.А.

2023г.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровомуобразу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Приоритетным направлением деятельности дошкольного **образовательного у**чреждения в программе модернизации российского **образования является** : создание условий для**безопасного** пребывания детей в ДОУ, сохранения психического и физического **здоровья каждого ребенка**, обеспечение эмоционального благополучия детей, оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка. Все это представляет собой **здоровьесберегающую** среду детского сада или **здоровьесберегающее пространство.**

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.

К сущностным характеристикам здоровьесберегающей среды следует отнести

• морально-психологический климат

• экология и гигиена

• современный дизайн

• рациональный режим жизни, труда и отдыха

• современные образовательные программы, методики и технологии

В основе концепции развития детского сада лежит создание эффективного **здоровьесберегающего пространства -** комплекса санитарно-гигиенических, психолого-педагогических**, физкультурно-оздоровительных и образовательных системных мер**, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально - нравственную и бытовую среду в семье и детском саду.

К характеристикам **здоровьесберегающего пространства относятся :**

Морально - психологический климат.

Стратегию и тактику построения среды необходимо выстраивать, опираясь на особенности личностно – ориентированной модели воспитания, взаимодействия между детьми и взрослыми.

Её основные черты таковы:

- в общении с детьми придерживаться положения: «Не рядом, не над, а вместе!»

- содействовать становлению ребёнка, как личности;

- обеспечить чувство психологической защищённости – доверие ребёнка к миру;

- радости существования;

- развитие индивидуальности ребёнка – «не запрограммированность*»*, а содействие развитию личности;

- знания, умения, навыки рассматриваем не как цель, как средство полноценного развития личности.

Способы общения – понимание, признание, принятие личности ребёнка, основаны на формирующейся у нас, взрослых, способности встать на позицию ребёнка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции.

Тактика общения – сотрудничество. Позиция взрослых – исходить из интересов ребёнка и перспектив его дальнейшего развития как полноценного члена общества

**Экология и гигиена.**

В каждом **образовательном**учреждении необходимо создавать **здоровьесберегающие** эколого - гигиенические условия, к ним относятся: соблюдение основных санитарно - гигиенических требований к оборудованию, освещению, вентиляции, озеленению помещений. Соблюдение гигиенических норм снижает утомляемость дошкольников, возможность нарушений осанки и зрения, риск аллергических реакций.

Гигиенические средства содействуют укреплению **здоровья** и стимулируют развитие адаптивных свойств **организма**, поэтому в своей работе необходимо **обращать внимание на**:

личную гигиену;

проветривание;

влажную уборку;

режим питания;

правильное мытьё рук;

обучение детей элементарным приёмам **здорового образа жизни**;

полоскание ротовой полости после еды;

**Современный дизайн.**

В ДОУ следует уделять особое внимание **вопросам** окраски и освещения интерьера, так как свет создаёт оптимальные условия для зрительной работы, а так же продуктивность занятия, режим активного труда и отдыха. Свет обеспечивает хорошее самочувствие, настроение, предупреждает преждевременную усталость, способствует высокой производительности, деятельности.

Цвет вызывает определённые эмоции и настроения, способствует видоизменять окружающую среду. Все отделочные материалы должны быть экологически чистыми, соответствовать санитарным и пожарным нормам, требованиям техники **безопасности**.

**Рациональный режим жизни, труда и отдыха.**

**Образовательный процесс**(режим дня*)* необходимо строить в соответствии с требованиями СанПин, обязательно выделять **пространство для организации** двигательной активности детей, создавая центры с физкультурным оборудованием, что позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу.

Для **организации** рационального режима жизни, труда и отдыха помимо двигательного центра, в группах **организуются следующие подпространства**:

уголок природы;

познавательно – исследовательский центр;

книжный уголок *(речевой деятельности)*;

центр дидактических игр и мелкой моторики;

строительно – конструктивный центр;

уголок изодеятельности;

уголок театрализации и музыкальной деятельности;

учебная зона;

зона ПДД и гараж;

уголок сюжетно – ролевых игр;

зона для кукол;

уголок уединения.

Центры и уголки, созданные в группе *«подсказывают»* ребёнку, чем можно в них заняться, они созданы с целью предоставления каждому ребёнку дать возможность сосредоточиться на своей деятельности, пережить эмоциональное состояние и служат основой для реализации программного материала.

**Организация предметно – пространственной** среды рассматривается, как весьма важное средство обучения, воспитания и **оздоровления**детей и эффективно только тогда, когда оно соответствует возрастным особенностям детей, и их интересам. Все имеющиеся в группе игрушки и материалы должны находиться в распоряжении детей. Любой ребёнок может самостоятельно решить, какие материалы, когда и как ему использовать для реализации собственных идей и планов. Детям и взрослым в группе комфортно и интересно.

Детям предоставляется возможность действовать самостоятельно (фантазировать, экспериментировать, творить, искать обыкновенное в необыкновенном, изучать и познавать окружающий мир в **разнообразной деятельности**. А также, обязательно наличие центров уединения для отдыха детей, центров книги и т. д.

**Питание**

Правильное питание - это основа длительной и плодотворной жизни, залог **здоровья.**

Питание детей осуществляется согласно 10-ти дневному меню. Нормы и калорийность соблюдены и строго соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и **организации** режима работы в дошкольных **организациях»**

Современные**образовательные программы**, методики и технологии,отвечающие принципам**здоровьсбережения.**

Использование современных программ, методик и технологий, позволяет повысить качество системы работы по**здоровьесбережению в образовательном учреждении**.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению **здоровья воспитанников**, в ДОУ используются различные виды

современных **здоровьесберегающих методик**, программ и технологий.

Медико **-** профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния **здоровья детей**, противоэпидемиологическая работа, **организация** специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества **организации питания и т**. д.);

Физкультурно **- оздоровительные**(проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, **организация прогулок и т**. д.)

Валеологическое **образование родителей**(мотивация родителей к ведению **здорового образа жизни**, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);

Валеологическое **просвещение педагогов**(ознакомление воспитателей с инновационными **здоровьесберегающими**технологиями и способами их внедрения, мотивация к **здоровому образу жизни**, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);

**Здоровьесберегающее образование детей***(формирование валеологических знаний и навыков)*.

Для создания **здоровьесберегающего пространства** в дошкольном учреждении определены следующие направления:

Создание условий для сохранения и обеспечения **здоровья воспитанников.** В дошкольном учреждении дети проводят значительную часть времени в тот период жизни, когда происходит их интенсивный рост и развитие, закладываются основы **здоровья**. Поэтому качество окружающей развивающей среды в дошкольном учреждении имеет большое значение. Основа **здоровой**среды пребывания детей в ДОУ – это, прежде всего создание благоприятных гигиенических, педагогических и эстетических условий. В **организации здоровьесберегающего пространства** большую роль играет оснащение и оборудование музыкального и физкультурного залов, где проводятся ежедневно утренняя гимнастика, как важный элемент двигательного режима. А так же физкультура как основная форма обучения двигательным навыкам и умениям, музыкальные занятия и праздники. Помещение группы должно быть свободным для самостоятельной, игровой и двигательной активности детей.

В группах находятся центры двигательной активности - уголок физкультуры, в котором есть различные атрибуты для самостоятельной двигательной активности, для совместных малоподвижных игр и развлечений. **Разнообразие**атрибутов повышает интерес к выполнению различных движений, ведёт к увеличению двигательной активности, что благоприятно влияет на физическое, умственное развитие, на состояние **здоровья ребёнка.**

Каждый педагог должен используют различные виды гимнастик для снятия усталости после ОД, для закаливания, для профилактики или **просто** для поднятия настроения и тонуса. Поэтому в каждой группе имеются картотеки различных гимнастик и т. д.

Не маловажное значение имеет и нетрадиционное физкультурное оборудование – массажные дорожки для восполнения нехватки тактильных ощущений, профилактики плоскостопия, развития чувства равновесия и координации движений.

Шнуровки для развития моторики, мозаики, пазлы и т. д.

Обязательным условием является прогулка, правильная ее **организация**, прогулочное оборудование.

Имеется мини стадион с оборудованием, предназначенный только для физического развития, для двигательной деятельности.

Прогулка имеет **оздоровительное значение**. Прогулка способствует повышению **организма** к выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к **простудным заболеваниям**. Наконец прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, **разнообразных**физических упражнениях, удовлетворять свои потребности в движении.

Одним из направлений предусмотренным **здоровьесберегающей** технологией в ДОУ, является строгое соблюдение режима дня в соответствии с санитарно гигиеническими требованиями. Вся **образовательная** деятельность планируется с учётом уровня умений и знаний, все виды деятельности строятся с учётом возрастных особенностей детей, поэтому и работоспособность детей высокая.

Повышение компетенции педагогов в **вопросах здоровьесбережения.** Чтобы сформировать устойчивые мотивации **здорового образа жизни у детей**, необходим определенный профессиональный уровень педагогов и их личная заинтересованность и уверенность в правильном выборе пути. Для этого используются следующие формы работы по психологическому **просвещению педагогов :**

• методические совещания;

• семинары – практикумы;

• групповые и индивидуальные консультации;

• наглядная агитация;

• подготовка памяток;

• дискуссии;

• деловые игры;

• мастер-классы;

• метод анализа конкретной ситуации;

• проведение педагогических советов в нетрадиционной форме;

• круглые столы;

• посещение занятий направленных на **здоровьесбережение**;

• подбор и **распространение** психологической и психолого-педагогической литературы,

• изучение научно-методической литературы;

• выставки.

**Здоровьесберегающую**деятельность невозможно осуществить без тесного сотрудничества с семьями воспитанников. Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают. Поэтому сознательное отношение к собственному **здоровью и здоровью** детей следует формировать и у родителей.

С целью валеологического **просвещения** родителей и вовлечения их в процесс создания условий для **здоровьесбережения организуются**следующие формы работы с родителями:

• Консультативный материал в родительском уголке

• Памятки

• **Организация** экскурсий в спортивные учреждения

• Участие в спартакиадах

• Круглые столы по **вопросам здоровьесбережения**

• Беседы

• Нетрадиционные формы работы с родителями

• Практические показы, практикумы

• Совместные физкультурные досуги, развлечения

Приобщение детей к **здоровому образу жизни**. Ну и конечно вся основная работа по **здоровьесбережению** направлена на воспитанников ДОУ. С целью формирования навыков **здорового образа** жизни используются в работе с детьми следующие формы:

• Утренняя гимнастика

• Физминутки во время ОД

• Пальчиковая гимнастика

• Динамическая пауза

• Ритмическая гимнастика

• Бодрящая гимнастика, дорожки **здоровья**

• Дыхательная гимнастика

• Гимнастика для глаз

• Самомассаж, точечный массаж

• Релаксация

• Прогулка

• Подвижные игры

• Сюжетно - ролевые игры с включением динамического компонента

• Физкультурные занятия на улице, в зале, в бассейне

• Спортивные праздники и развлечения

• Двигательная активность на прогулке

• Разработка и внедрение **образовательных технологий**, способствующих формированию у ребенка серьезного отношения к своему **здоровью и привычки к здоровому образу жизни**: беседы, игры, чтение художественной литературы, **просмотры видеофильмов**.

Вывод: проблема приобщения детей дошкольного возраста к **здоровому образу** жизни не компания одного дня деятельности и одного человека. Поэтому стабильная положительная динамика показателей **здоровья детей**(заболеваемость, группа **здоровья**, физическое развитие, физическая подготовленность, а также устойчивое здровьесберегающее **пространство** в ДОУ может свидетельствовать о выполнении и общественного, и государственного заказа. Достаточно эффективной с точки зрения охраны и укрепления **здоровья** детей работа возможна только в том случае, если весь коллектив **образовательного** учреждения и семья работают согласовано, целенаправленно