**Организация здоровьесберегающего пространства в детском саду и в семье**

Воспитатель МБДОУ детский сад комбинированного вида «Теремок» Жданько Е.В.

 «Чтобы сделать ребенка умным

 и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым.

Пусть он работает, действует, бегает,

пусть он находится в постоянном движении»

(Жан Жак Руссо).

 Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического. Являясь биологической потребностью человека, движение служит обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая его новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

 Современные образовательные программы нацеливают воспитателей на формирование широкого режима двигателя активности дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

 **Цель моей воспитательной работы**: выявление механизмов и методов внедрения здоровье сберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

 Оздоровительные задачи: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

 Образовательные задачи: формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

 Воспитательные задачи: воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитание  физических качеств,  необходимых для полноценного  развития личности.

 При решении задачи по укреплению здоровья воспитанников возникла необходимость во взаимодействии  всех педагогов (воспитателя, инструктора по ФИЗО, музыкального руководителя, психолога, педагогов дополнительного образования). Главной целью, которого  является – научить ребенка заботиться о своем  организме, разумно и безопасно использовать среду своего обитания.

 По наблюдениям за детьми определила уровень активности каждого ребенка в группе. Что дало возможность выделить группу детей низкой и высокой двигательной активности, что позволило мне изменить подход в выборе упражнений, игр, основных движений во время физкультурной занятий и в различных режимных моментах. В утренние часы и в свободное время я стараюсь создавать условия для активной двигательной деятельности. Использую много хороводных игр, игр-забав, которые собраны по образцу народных игр. Такие игры удовлетворяют потребность малышей в движении, сочетание движений со словом помогает ребенку осознать содержание игры, что в свою очередь, облегчает выполнение действий. Малыши очень любят подвижные игры, которые проводятся в течение дня.

Цель ежедневной утренней гимнастики - оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков и создание хорошего настроения у ребенка. Комплексы меняются через каждые две недели. В ее структуру входят:

 • Разминка, подготавливающая детей к длительному бегу в медленном темпе (разнообразные виды ходьбы, корригирующие упражнения);

 • Оздоровительный бег, способствующий развитию волевых качеств и выносливости;

 • Дыхательные упражнения;

 • Подвижные упражнения;

 • Упражнения на релаксацию (под музыкальное или речевое сопровождение)

 Ещё одним из серьёзных моментов для физического насыщения жизни ребёнка я считаю - пробуждение. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому  способствует комплекс гимнастики после дневного сна,который носит вариативный характер, в зависимости от этого  меняется и её продолжительность (от 7–15 минут). В группе имеется зона по физической культуре с пособиями для  двигательной активности детей. Нестандартные дорожки с различным покрытием для профилактики плоскостопия, канаты - змейки, следы, ходули и т.д.Хождение по массажным дорожкам осуществляется ежедневно. Дети занимаются босиком. После проведения разных вариантов гимнастики переходят к водным процедурам (умывание прохладной водой, полоскание рта и горла ит.д.). Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем движениям. Таким образом, идет оздоровление детей, развивается двигательное воображение, формируется осмысленная моторика. А главное это доставляет детям огромное удовольствие.  На участке детского сада проложена «тропа здоровья», в оформлении которой использованы различные материалы: (шишки, хвоя, галька, песок, растительный покров и др.).

 В детском саду созданы все условия для развития как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельности дошкольников с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей.  Есть прекрасная спортивная площадка, оснащённая спортивным оборудованием, где осуществляется непосредственная деятельность по физическому развитию, в индивидуальной форме, развлечения, в том числе и с привлечением родителей.  Летом большим спросом у детей пользуется «Тропа здоровья» как в организованной, так и самостоятельной деятельности.

 Спортивная площадка с ровной поверхностью, также оснащена спортивным оборудованием: прыжковая яма, бревно,  два спортивных комплекса с турниками, лестницами, с баскетбольными кольцами; стойки для волейбольной сетки, стойки для метания, дуги, лабиринт, беговая дорожка.

При организации физкультурно – оздоровительной работы роль индивидуального подхода особенно значима, так как её результаты непосредственно сказываются на состоянии здоровья воспитанников. Каждому ребёнку подбираю необходимую физическую нагрузку.  Самые простые критерии отбора – хорошее самочувствие, настроение и здоровье. Воспитательно - оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые гигиенические навыки, наилучшим способом приспособить ребёнка к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, в том числе, к школе.

 Для осуществления непосредственной деятельности по физическому воспитанию в индивидуальной форме соблюдаю следующие правила:

– постепенность занятий физическими упражнениями во время      болезни     и после неё;

– систематичность занятий физкультурой;

– дозирование по числу повторений физических упражнений;

– постепенность наращивания длительности нагрузок;

– разнообразие форм оздоровительной физической культуры;

–рациональное сочетание физкультурных и оздоровительных   мероприятий;

– участие родителей в проведении спортивных праздников и досуга.

 Пользуются популярностью у родителей родительские собрания на темы: «Закрепление навыков гигиены с детьми дома»,  «Здоровый образ жизни в семье», «Вредные привычки родителей - пример для подражания детей» и другие. Они помогают  решать проблемные ситуации и повысить уровень родительской компетентности в вопросах сохранения здоровья детей, обменяться опытом закаливания детей, привлечь родителей и детей к здоровому образу жизни. Родители наших воспитанников - постоянные участники спортивных праздников и развлечений. Интересно и содержательно с участием родителей   проходят физкультурные праздники на тему: «Папа, мама и я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Здравствуй, солнце!»

 В процессе выполнения и проведения оздоровительных мероприятий ожидаю следующие результаты:

1. Формирование понимания данной проблемы и ответственности за выполнение рекомендаций педагогов со стороны родителей.

2. Привитие детям культурно-гигиенических навыков в режимных моментах.

3. Снижение простудных заболеваний.

Единственным путем, позволяющим мобилизовать весь коллектив учреждения на борьбу за здоровье детей, является, на мой взгляд, работа на конечный результат – показатели заболеваемости и посещаемости детей, выступающие в качестве критерия материального поощрения работников.