**Здоровьесберегающая среда в ДОУ — условие физического здоровья детей.**

 «Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно». Н. М. Амосов.

Актуальная тема во все времена – это **здоровье человека**. Здоровье нельзя удержать лекарствами.

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.

Только здоровый ребёнок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того на сколько грамотно организованна работа с детьми по физическому воспитанию, на сколько эффективно используются для этого **условия** дошкольного учреждения, зависит здоровье ребёнка.

Актуальность развивающей педагогики оздоровления обусловлена созданием в ДОУ эффективной **здоровьесберегающей**, педагогической системы, которая позволит своевременно преодолеть нарушения состояния здоровья и развития ребёнка.

**Здоровьесберегающая среда –** этогибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

В каждой группе должен быть создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

К основным формам организации здоровьесберегающей среды относятся:

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика; -дыхательная гимнастика -пальчиковая гимнастика
- двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные досуги и развлечения;
- спортивные праздники;
- оздоровительные процедуры в водной среде; -самомассаж; - релаксация - ароматерапия - гимнастика с элементами хатха-йога Необходимо оздоровительную работу вести постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстраивать в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день. Утро начинается с **гимнастики.** Она важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

 **Дыхательная гимнастика** стимулирует работу мозга, регулирует нервно -психические процессыПравильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхании можно влиять, регулируя егоПоэтому многие физиологи утверждают, что дышать правильно надо учить. При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому вздоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. **Зрительная гимнастика** снимает напряжение с глаз, способствует тренировке зрительно-моторной координации. Регулярная тренировка глаз очень важны для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости и других заболеваний глаз. Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять не менее двух раз в день. Особо дети любят выполнять **пальчиковую гимнастику**, которая способствует развитию мелкой моторики рук, воздействует на весь организм в целом. Работу по развитию движений пальцев и всей кисти рук можно проводить во время утренней стимулирующей гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Упражнения должны включать разнообразные движения пальцами, чтобы максимально задействовать все мышцы. **Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

 Во время занятий обязательно проводятся **двигательно-оздоровительные физкультминутки**.Физкультминутка проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятий. Упражнения , входящие в физкультминутку, улучшают осанку детей, усиливает обмен веществ в организме, повышает внимание. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Уловить этот момент часто бывает трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно. В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению, они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнение связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе.

На **занятиях по физическому развитию** решается целый комплекс задач по оздоровлению. Точное дозирование физической нагрузки на занятиях, с учетом их продолжительности, количества повторений отдельных упражнений, темпа, ритма, амплитуды движений, правильным чередованием упражнений с паузами отдыха, в сочетании с педагогически мастерством инструктора, умеющим регулировать эмоциональный фактор, дает высокий оздоровительный и воспитательный эффект.

**Прогулка** является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4, 5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 С и скорости ветра более 15 м/с. Важная роль педагога заключается в правильной организации прогулки (подбираем подвижные игры с чередованием малоподвижных игр, проводим гимнастические упражнения, направленные на развитие двигательной активности, организуем трудовую деятельность на территории участка, цветнике, огороде, наблюдения за природой и окружающим миром, беседы, организуем сюжетно – ролевые игры, проводим индивидуальную работу с детьми с учетом возрастных особенностей).

После дневного сна проводим **гимнастику «Пробуждения».**Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки. Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений, контрастная воздушная ванна. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создаёт воспитатель. В основе подбора комплекса гимнастики лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности. Также для профилактики плоскостопия, закаливанию организма дети ходят босиком по гимнастическому коврику, выполняют ряд упражнений, например: «Подними карандаш», «Сложи платочек», «Прокати мяч». Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола. **Ароматерапия** предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит: улучшение самочувствия и настроения детей, профилактика простудных заболеваний, решение проблем со сном. Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны. **Гимнастика с элементами хатха-йоги** доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. **Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Цветотерапия.** Во время движения в зал по «радужному коридору» (от «холодных» к «теплым» тонам) у детей появляется бодрое приподнятое настроение, создается эмоционально-положительный настрой на занятие физкультурой. При возвращении с занятия и ходьбе по коридору в обратном направлении («от теплых» к «холодным» тонам) у детей постепенно ослабевает психическое и физическое возбуждение;

Дети очень любят воду. **Водные процедуры** возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем шею и руки до локтя.

Одним из направлений оздоровления и формирования у детей дошкольного возраста в полной мере можно считать занятия в бассейне, с помощью которых решаются не только образовательные и воспитательные задачи (научить детей плавать, развить умение вести себя в воде), но и такие оздоровительные задачи, как закаливание организма и укрепление здоровья.
В результате систематического закаливания нормализуется состояние нервной системы. Повышается устойчивость эмоциональной сферы, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у ребенка отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

При проведении **спортивных праздников** все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и это раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, проявлять своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

**Самостоятельная двигательная деятельность детей**, о пользе которой написано немало, является прекрасным средством физического и эмоционального развития личности. Более подробно остановимся на характеристике условий для развития движений дошкольников в разных возрастных группах. В связи с этим для **самостоятельной двигательной деятельности детей** в групповой комнате целесообразно иметь комплект физкультурного оборудования и мелкого инвентаря.

**Релаксацию** проводят воспитатели, инструктор физического воспитания в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Но нельзя забывать и о принципе индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол).

Все мероприятия, проведенные в детском саду, невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд **оздоровительных** мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

**Позитивные контакты**:

* Взять ребёнка за руку, погладить по голове, прижать к себе.
* Безусловно принимать ребёнка.
* Активно «слушать» его переживания и потребности.
* Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
* Помогать, когда просит, поддерживать успехи.
* Делиться своими чувствами (значит доверять).
* Конструктивно решать конфликты.
* Обнимать, если дозволяет.
* Использовать приветливые фразы: хорошо, что ты пришёл; мне нравится, как ты …; я по тебе соскучилась; давай вместе…; ты, конечно, справишься; как хорошо, что ты есть у нас.
* Не «замечайте» мелких шалостей гиперактивных и расторможенных детей.
* Сдерживать раздражение, не кричать на ребёнка (от крика возбуждение усиливается и энергия общения разрушается

Для **создания условий психологически комфортного** пребывания ребенка в **детском саду необходимо**:

• Принимать каждого ребенка таким, какой он есть. Помните: плохих дошкольников нет. Есть плохие педагоги и родители.

• В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.

• Быть затейником и участником **детских игр и забав**.

• В затруднительных для ребенка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ним, а не делать что-то вместо него.

• Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.

В своих отношениях с детьми постарайтесь помнить о том, что:

• Ребенок вам ничего не должен. Это вы должны помочь ребенку стать более самостоятельным и ответственным.

• В каждой конкретной неблагоприятной ситуации нужно понять, чего добивается ребенок и почему он это делает. Добивайтесь от него соблюдения социальных норм и правил с учетом его состояния и интересов.

• Навязывание своих правил и требований против воли детей – это насилие, даже если ваши намерения благонравны.

• Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведет к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.

• Тихий, застенчивый ребенок также нуждается в вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.

• Благополучная социальная ситуация развития – это лучший метод передачи детям нравственных норм и правил человеческого общежития. Беседы о нравственности, не подкрепленные защитой детей от **психического** и физического насилия, - демагогия и опасная **практика**.

Очень хорошо на развитие детей сказываются такие формы отношений, при которых воспитатель с помощью различных доводов убеждает ребенка в преимуществах того или иного поступка. При этом выбор оставляется за ребенком. Такой тип отношений предполагает индивидуальный подход к особенностям и текущим состояниям детей. Именно в такой ненавязчивой опеке больше всего нуждаются дети и благодарят взрослого искренней привязанностью к нему.

**Психологические речевые настройки**

Цель речевых настроек – **создание в группе** положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищенности.

Основное предназначение речевых настроек – установки на хорошее настроение. Они могут проводиться утром, после зарядки, дети и воспитатель становятся в круг, держась за руки. При произнесении речевых настроек голос воспитателя полностью должен соответствовать тому, о чем он говорит, то есть голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность, радость встречи и т. д.

Вам предлагаются примерные схемы речевых настроек, которые по вашему желанию могут варьироваться, но суть должна остаться той же: они должны показать детям, что им рады, настраивать на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и другими детьми.

Проявите фантазию, дайте выход вашему творческому потенциалу:

- Сегодня я рада видеть всех вас в **детском саду**, в нашей **группе**! Этот день мы проведем все вместе. Пусть этот день принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга.

- Я рада видеть всех деток нашей **группы здоровыми**, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для это мы все должны чаще улыбаться, не обижать друг друга и не драться. Будем радоваться друг другу.

- Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро. А в нашей **группе тепло**, светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами чаще улыбаться друг другу.