*Из опыта работы*

***«Здоровьесберегающее пространство группы»***

Подготовила воспитатель

**Вахитова Нурия Нурмухаметовна**

МАДОУ «ЦРР - д/с № 46» г. Перми

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного образовательного учреждения и в том числе нашей группы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни

Наша основная задача - обеспечение комфортной здоровьесберегающей среды, в которой каждый воспитанник реализовывать свои возможности, а именно: сохранять свое здоровье, развивать индивидуальные способности, склонности, интеллект, самостоятельность, а также умение осуществлять управление и контроль над собственной здоровьесберегающей деятельностью.

Здоровьесберегающая среда в нашей группе создана с учетом индивидуально-дифференцированного подхода.

Основными компонентами здоровьесберегающей среды нашей группы являются:

- режим дня;

- сбалансированное гипоаллергенное питание;

- предметно-развивающая среда, которая включает в себя группу, прогулочный участок;

- взаимодействие ДОУ и семьи по вопросам укрепления и сохранения здоровья воспитанников;

- сотрудничество с социальными институтами и институтами детства.

Каждый из компонентов здоровьесберегающей среды играет значимую роль в воспитании здорового ребенка.

Режим дня в ДОУ должен соответствовать гигиеническим нормам и возрастным особенностям детей 2 младшей группы: длительности сна; бодрствования детей; достаточного пребывания на свежем воздухе; оздоровительных и профилактических мероприятий; организованным занятиям, которые включают в себя рациональное сочетание различных по характеру видов деятельности, умственных и физических нагрузок.

Большое внимание в решении проблемы оздоровления детей мы уделяем совершенствованию оптимизации двигательного режима и повышению двигательной активности наших воспитанников. С этой целью разработана модель двигательного режима детей в детском саду, которая включает время проведения, кратность проведения и разнообразные формы двигательной активности.

Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, выработать индивидуальную нагрузку, определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия, учитывая недостатки в работе по физическому воспитанию.

В нашей группе созданы здоровьесберегающие условия: воспитательно-образовательный процесс строится в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, высвобождено пространство для организации двигательной активности детей, создан спортивный уголок с нетрадиционным и покупным оборудованием, что позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу; оборудован уголок отдыха, в котором дети могут уединиться и отдохнуть.

Все это позволяет говорить о том, что в нашей группе создано здоровьесберегающее пространство.

- уголок отдыха

 



- физкультурный уголок

****

****

Поскольку работаю с детьми второй младшей группы представляю Вам свою группу, но если говорить в целом о нашем ДОУ, то хотелось бы представить:

**Схема применения здоровьесберегающих технологий**

Представлены технологии, которые мы применяем при работе с детьми дошкольного возраста, посещающими наше ДОУ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Время проведения в режиме дня** |
| 1 | **Динамические паузы** | Для всех возрастных групп  Ежедневно – вовремя НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей |
| 2 | **Подвижные и спортивные игры** | Для всех возрастных групп  Ежедневно на прогулке.  В групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.  Как часть физкультурного занятия. |
| 3 | **Релаксация** | Для всех возрастных групп  В зависимости от состояния детей и целей.  Ежедневно – во время укладывания детей спать; в конце физ. занятий. |
| 4 | **Гимнастика пальчиковая** | Ежедневно - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой |
| 5 | **Гимнастика для глаз** | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста |
| 6 | **Дыхательная гимнастика** | Для всех возрастных групп  Ежедневно – во время проведения утр. гимнастики; вовремя НОД по физ-ре |
| 7 | **Бодрящая (просыпательная) гимнастика** | Для всех возрастных групп  Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. |
| 8 | **Гимнастика ортопедическая (хождение по массажным дорожкам)** | Для всех возрастных групп. После дневного сна, во время закаливания; вовремя НОД по физ., утр. гимн. |
| 9 | **Элементы телесно – ориентированной терапии.** | Проводится во всех возрастных группах – 2 раза в неделю. |
| 10 | **Закаливающие мероприятия.** | Для всех возрастных групп  Ежедневно после дневного сна. |
| 11 | **НОД по физкультуре** | Для всех возрастных групп (в соответствии с циклограммой НОД) |
| 12 | **Утренняя гимнастика** | Для всех возрастных групп - ежедневно |
| 13 | **Занятия в бассейне** | Для всех возрастных групп - 1 раз в неделю |
| 14 | **Коммуникативные игры** | Проводятся ежедневно с младшего возраста по 3-5 мин. |
| 15 | **НОД из серии «Здоровье»** | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста |
| 16 | **Совместная деятельность с детьми, дид. игры, проблемные ситуации, беседы и др.** | В соответствии с планом работы |
| 17 | **Точечный самомассаж** | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. |
| 18 | **Психогимнастика** | 1-2 раза в неделю со старшего возраста |
| 19 | **Кинезиологические упражнения** | Проводятся в течение дня, как физ. минутка во время проведения НОД, до НОД, |
| 20 | Арттерапия: сказкотерапия, цветотерапия, изотерапия, музтерапия, песочная терапия. | По мере необходимости |

Обязательно проводим родительские собрания для формирования представления родителей воспитанников о здоровьесберегающих технологиях, используемых в работе с детьми дошкольного возраста.

Родительское собрание

**"Сохранение и укрепление здоровья детей**"

Разработала воспитатель

второй младшей группы:

Вахитова Нурия Нурмухаметовна

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота

о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит

их духовная жизнь, мировоззрение, умственное

развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

**Цель**: формировать представления родителей воспитанников о здоровьесберегающих технологиях, используемых в работе с детьми 2 младшей группы.

**Оборудование**: мольберты, листы, маркеры, схемы- карточки, массажные дорожки.

**Предварительная работа**:

письменные консультации: "Закаливание в условиях ДОУ", "10 заповедей здоровья"; анкетирование родителей; привлечение родителей к изготовлению массажных дорожек (нестандартное оборудование).

**Ход собрания:**

Здравствуйте, уважаемые родители!

Наше ДОУ, как и все ОУ, работает в соответствии с Законом" Об образовании" и ФГОС. Одной из основных задач является сохранение и укрепление здоровья детей. Мы для себя поставили ***цель****:*

**Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, создать устойчивую мотивацию и потребность у детей (в соответствии с возрастом) и родителей в сохранении своего здоровья.**

И определили ряд задач***:***

**-Внедрить эффективные формы оздоровления детей дошкольного возраста посредством использования здоровьесберегающих технологий.**

**-Снизить уровень заболеваемости, укрепить здоровье детей, формировать мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.**

Когда мы здороваемся "Здравствуйте", кажется на первый взгляд, какое и простое и обыкновенное слово. В нем: и тепло, и пожелание здоровья, и рукопожатие друзей. Вот и мы с вами сегодня поговорим о здоровье наших детей.

" Болеет без конца ребенок

Мать в панике, в слезах и страх, и грусть.

-Ведь я его с пеленок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится- вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов-богатырей".

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки; вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми.

Уважаемые родители, сегодня, как вы поняли, мы будем говорить о здоровье.

Для начала, предлагаем разделиться на две команды и придумать название своей команды, связанное со здоровьем.

Пожалуйста, представьте свои команды и поприветствуйте друг друга.

Итак, начнем.

***Задание 1***

**"Что такое здоровье?"**

(Свои ответы предлагаем записать на листах и прикрепить на мольберте, даем 2 минуты времени на подготовку.)

Команды на мольберте прикрепляют свои ответы.

- Здоровье- сила и ум,

- Здоровье- настроение и эмоциональное состояние,

- Здоровье-счастье,

- Здоровье-красота,

- Здоровье- богатство,

- Здоровье- сокровище и т.д.

Видно, все понимают, что такое *здоровье.*

Тогда для вас следующее задание.

***Задание 2***

**"Что нужно делать, чтобы быть здоровым и взрослым, и детям?"**

(команды совещаются, записывают ответы на мольберте, зачитывают их, дополняют друг друга.)

-Спать не меньше 7-8 часов в день.

-Не заниматься самолечением.

-Использовать народные средства оздоровления.

-Заниматься спортом.

-Закаляться.

-Следить за состоянием зубов.

-Следить за физическим состоянием.

-Чередовать виды деятельности.

Молодцы!

А сейчас немного отдохнем, как мы это делаем с ребятами во время НОД.

Проводиться физкультминука.

**Это лёгкая забава**

Это лёгкая забава —

Повороты влево- вправо.

Нам известно всем давно —

Там стена, а там окно. (Повороты туловища вправо и влево.)

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать. (Приседания.)

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)

***Задание 3***

В нашей группе мы с детьми проводим следующие мероприятия, а какие, вы нам сейчас скажите сами, угадав по карточкам (командам раздаются карточки со схематичным изображением того или иного мероприятия)

-проветривание

-утренняя зарядка

-дыхательная гимнастика

-гимнастика для глаз

-прогулки

-дневной сон

-босохождение после дневного сна по массажным дорожкам

-умывание лица и рук и т.д.

Правильно, молодцы, вы все сказали верно.

Одну из карточек вы угадали, хождение по ребристым и массажным дорожкам, мы вам сейчас предлагаем снять обувь и пройти по массажным дорожкам. Все активные точки нашего организма находятся на ступне, помассируем весь наш организм в целом. Хочется сказать, спасибо за помощь в изготовлении нестандартного оборудования.

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Ведь, как говорили, древние греки: " В здоровом теле - здоровый дух!"

Немало было сложено пословиц и поговорок о здоровье русским народом.

***Задание 4***

**"Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье".**

(Дается время на подготовку, команды по очереди называют пословицы и поговорки).

-Болен - лечись, а здоров - берегись.

-Здоровому все здорово.

-Здоровье дороже денег.

-Здоровье не деньги — взаймы не выпросишь.

-Здоровью цены нет.

-Береги платье снова, а здоровье смолоду.

-Добрый человек здоровее злого.

-Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.

-Недосыпаешь - здоровье теряешь.

-Жадность здоровью недруг.

Очень приято, что вы много назвали пословиц о здоровье.

Все команды, молодцы, справились с заданиями. Поаплодируем друг другу.

А сейчас, уважаемые родители, для вас хотели бы показать несколько слайдов с детьми (показ презентации), как мы используем здоровьесберегающие технологии в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.

Для успешного решения вышесказанных задач, в нашей группе созданы все необходимые **условия:**

**организация гипоаллергенного быта:**

-отсутствие мягких игрушек;

-отсутствие ковров;

-обработка безхлорными дезинфицирующими средствами;

-индивидуальная гипоаллергенная диета;

**здоровьесберегающая предметно-развивающая среда:**

-уголок двигательной активности, оборудованный стандартным и не стандартным оборудованием и другими спортивными атрибутами;

-уголок релаксации.

**Формы организации здоровьесберегающей работы в нашей группе:**

-утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);

-двигательно-оздоровительные физкультминутки вовремя проведения НОД;

-НОД по физической культуре ( Токаева Т.Э "Будь здоров, дошкольник!)

-подвижные игры в группе и на прогулке (разной двигательной активности);

-дыхательная гимнастика;

-бодрящая гимнастика;

-физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами (закаливание: хождение босиком по мокрым и массажным дорожкам, в том числе с использованием нестандартного оборудования);

-прием пищи;

-самостоятельная деятельность детей (игры в уголке двигательной активности);

-артикуляционная гимнастика;

-гимнастика для глаз;

-пальчиковая гимнастика;

-игры на снятие психоэмоционального напряжения;

-физкультурные досуги и развлечения;

-прослушивание релаксационной музыки.

**Вывод:**

Таким образом, внедряемая нами система физкультурно-оздоровительной работы позволяет достичь положительную динамику в снижении заболеваемости детей, вхождению детей с аллергопатологией в ремиссию.

Применение здоровьесберегающих методик формирует у детей второй младшей группы стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Спасибо за внимание!

*приложение1*

**