***Организация здоровьесберегающей среды как условие формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста.***

***Organization of a health-saving environment as a condition for the formation of a health culture in preschool children.***

*Кириллина М.Е., старший воспитатель,*

*Попова У.Е.,воспитатель*

*Муниципального бюджетного*

*дошкольного образовательного учреждения*

*«Центр развития ребенка – детский сад «Кыталык» с. Чурапча Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)*

*Республики Саха (Якутия)».*

*Kirillina M.E., senior educator,*

*Popova U.E., teacher*

*municipal budgetary*

*preschool educational institution*

*"Child Development Center - Kindergarten" Kytalyk "s. Churapcha*

*of the Municipal Formation "Churapchinsky Ulus (district)*

*Republic of Sakha (Yakutia).*

*Аннотация:* В статье рассматривается одна из актуальных тем современности – сохранение и укрепление здоровья. Подробно изложены направления деятельности и доступные формы и методы работы организации здоровьесберегающей среды по формированию культуры здоровья детей дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающая среда, формирование культуры здоровья, направления деятельности.

*Annotation:* The article deals with one of the topical topics of our time - the preservation and promotion of health. The directions of activity and available forms and methods of work of organizing a health-saving environment for the formation of a culture of health in preschool children are described in detail.

*Keywords:* health-saving environment, formation of a culture of health, areas of activity.

**Введение**

Задачи сохранения здоровья детей и формирования у детей культуры здорового и безопасного образа жизни в современных условиях рассматриваются, как неотъемлемая часть стратегии развития системы образования. Исходя из этого, здоровьесберегающая составляющая в современных условиях должна быть неотъемлемой частью основной образовательной программы и программы воспитания дошкольного образовательного учреждения. Культура ведения здорового образа жизни не дается человеку изначально, а является результатом его обучения, воспитания и саморазвития. Для этого очень важно создать среду для формирования здорового организма ребенка. На этапе дошкольного возраста, когда еще недостаточно прочны жизненные установки детей и нервная система отличается пластичностью, необходимо формировать мотивацию и ориентацию на здоровый образ жизни.

 Вопросы формирования здоровья ребенка интересовали таких ученых, как: Л.С. Выготский, П.Ф. Лесгафт, Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский, Г. К. Зайцев, И. И. Брехман, Л.Г. Татарникова, и др. В их работах показано, что решающая роль в сохранении и развитии здоровья ребенка принадлежит правильной организации его жизнедеятельности, соблюдению режима дня, двигательной активности и т.д.

Именно физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении призвано формировать у ребенка верное и осмысленное отношение к себе и собственному здоровью. Следует учесть, что в дошкольном возрасте биологическая необходимость в движении – ведущая, оказывающая мобилизующее воздействие на интеллектуальное и эмоциональное формирование ребенка, его поведение и привычки. Получается, что наиболее действенный метод – это приобщение детей к ценностям здорового образа жизни в процессе физического воспитания, где в совершенной мере реализуется необходимость в двигательной активности. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. На данном принципе и строится технология целенаправленного формирования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

 *Актуальность* проблемы, где в жизни современного ребенка стали присутствовать нервные стрессы, отрицательные эмоции, физические и умственные перегрузки, отсутствие двигательной активности определила тему нашей работы «Организация здоровьесберегающей среды как условие формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста». Решение этих проблем во многом зависит от содержания и организации образовательной деятельности ДОУ и включения родителей в образовательный процесс.

 *Цель данной работы:* организовать здоровьесберегающую среду по формированию культуры здоровья у детей дошкольного возраста.

В соответствии с выдвинутой целью решались следующие *задачи:*

- изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста;

- обеспечить построение образовательно-воспитательного процесса на основе здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий;

- разработать и осуществить систему мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья.

 *Практическая значимость* темы определяется тем, что направления деятельности, доступные формы и методы работы организации здоровьесберегающей среды по формированию культуры здоровья детей дошкольного возраста могут быть использованы в непосредственной практике педагогов образовательных учреждений.

**Основное содержание работы**

Для понимания и осознания ребенком значения понятия «культура здоровья» необходимо проводить мероприятия в такой форме и использовать такие виды деятельности, чтобы пробудить у детей мотивацию и интерес. Исходя из этого здоровьесберегающая среда по формированию культуры здоровья организована с учетом возрастных и психологических способностей дошкольника по направлениям:

***1.Организация предметно-пространственной развивающей среды.***

1.1. Организация в групповых помещениях физкультурно-оздоровительных центров, оснащенных необходимым оборудованием для развития детей:

- спортивный инвентарь;

- оборудования из природных материалов: коврики из песка, речных камушек, озёрного камыша, сосновые и еловые орешки, листки из берёзовой коры, берёзовые пенечки, верёвки и мячики из конских волос и конского хвоста;

- развивающее оборудование из подручных средств.

***2.Организация оптимального двигательного режима.***

2.1. Танцевально-ритмическая гимнастика:

- игрогимнастика: общеразвивающие упражнения, направленные  на укрепление и расслабление мышц, укрепление осанки;

- игроритмика: специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры;

- игротанцы: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, выразительные движения.

2.2. Игровая деятельность:

- подвижные игры с малым мячом на развитие крупной моторики и координации движения;

- игры «Brain-fitness», развивающие скорость принятия решений, внимание и память;

- игры на развитие физических качеств мальчиков старшего дошкольного возраста: авторский игровой комплект-бэрэмэдэй «Байанай оонньуулара», включающий игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, метания, попадания в цель, равновесия;

- подвижные игры, игры с правилами, соревновательные игры;

- якутские национальные игры.

2.3. Динамические паузы во время организованной образовательной деятельности.

***3. Оздоровление детей.***

3.1. Оздоровление посредством использования природных материалов родного края:

- хождение босиком после дневного сна по галькам, песку, веткам лиственницы, сосновым шишкам;

- массаж с использованием мячиков (шариков) из конского волоса, сосновых, еловых шишек, иголок, осиновых прутиков;

- одновременная декламация стихов и самомассажа:

Кыл мээчик - Субуйа сиэл

Төгүрүйэ эттик, Маҥан, бороҥ, көҕөччөр

Хатыы тас, Көхсүнү, санныны, илиини

Сытыы сап Эрийэ сүүрэр -

Эргичий, мөкүнүй, Элбэх эбит туһата.

Тарбаҕы, ытыһы эрчий.

3.2. Лечебная физкультура:

- для детей с нарушением осанки;

- для детей с плоскостопием.

***4. Дыхательная гимнастика.***

4.1. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Основной комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Ушки», «Маленький маятник», повороты головы, перекаты (правая нога впереди), перекаты (левая нога впереди), передний шаг (пружиним ногами), задний шаг.

4.2. Дыхательная гимнастика с использованием подручных средств.

***5. Су-Джок терапия:*** воздействие на биологически активных точках по системе Су-Джок для нормализации мышечного тонуса, стимулирование речевого развития, снижения двигательной и эмоциональной расторможенности, совершенствования навыков пространственной ориентации.

***6. Ознакомление с понятиями здорового образа жизни и его составляющих.***

- Традиция ежедневного чтения детям произведений художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни: Зайцев Г. «Дружи с водой», Тобуроков П. «Чэгиэн-чэбдик буолуоҕуҥ», «Суунар ырыа»; Чуковский К. «Мойдодыр» и др.;

- беседы, игровые ситуации, обсуждение проблемных ситуаций;

- показ мультимедийных презентаций и мультфильмов.

***7. Коллективные проекты:***практико-ориентированный, исследовательский, творческий проекты по темам «Движение и здоровье», «Полезная и вредная пища», «Культурно-гигиенические навыки», «Режим и здоровье», «Режим дня».

***8. События:***традиция «Встреча с интересными людьми», выставка спортивных достижений, онлайн посещение музея Спортивной Славы, месячник психологического здоровья, личное первенство «Дьулурҕан», командная игра «Спортивная семья», национальные спортивные игры в рамках национального праздника Ысыах.

***9. Дополнительное образование:***спортивные игры «Дьулуур»; хореография «Кыталыкчаан»; игроритмика «Дьиэрэҥкэй».

**Заключение**

Таким образом, организация здоровьесберегающей среды на основе здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий позволяют формировать у ребенка дошкольного возраста:

- первичные представления о собственном организме, его состоянии и средствах воздействия на него;

- простые правила сохранения и укрепления здоровья, самодисциплины;

- знания об оптимальном двигательном режиме;

- начальные знания об основных физических упражнениях, их назначении;

- осознание собственных физических способностей.

**Библиография**

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. 2-е изд., перераб. М., Волгоград, 2013.

2. Волошина Л.Н. и др. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград, 2013.

3. Касаткина Е.И. Игра в жизни дошкольника. М., 2010.

4. Латыговская О.В. Формирование основ культуры здоровья детей дошкольного возраста // Наука и Школа. 2017.№3.

5. Материалы республиканского семинара специалистов дошкольного образования «Системно-деятельностный подход в условиях внедрения ФГОС ДО». М., 2015.

6. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» / под ред. Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. СПб., 2011.

7. Радионова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях. Учеб. пособие. Нижневартовск, 2011.

8. Смирнов Н.К. Здоровьесбрегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. 2-е изд., испр. и доп. М., 2006.

9. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М., 2017.

*Приложение*

**Динамика снижения заболеваемости детей**

Распределение по группам здоровья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Группа здоровья/**учебные годы* | *2018-2019* | *2019-2020* | *2020-2021* |
| I (здоровые дети) | 13% | 15% | 13% |
| II (дети с морфофункциональными заболеваниями) | 75% | 71% | 70% |
| III (дети с хроническими заболеваниями) | 9% | 11% | 17% |
| IV-V (дети-инвалиды) | 3% | 3% | 0 |

Пропуск дней одним ребенком по заболеваемости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Группа здоровья/**учебные годы* | *2018-2019* | *2019-2020* | *2020-2021* |
| Заболеваемость в детоднях на 1 ребенка | 5 | 4 | 5 |

**Реализация образовательной программы и годового плана**

Сформированность интегративных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Интегративные качества* | *Годы/уровни* |
| *2018-2019* | *2019-2020* | *2020-2021* |
| 1 | Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками | Высокий – 80%Средний – 20% | Высокий – 85%Средний – 15% | Высокий – 95%Средний – 5% |

**Динамика результатов по образовательным областям и продуктивных видов деятельности воспитанников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Образовательные области* | *Уровни овладения необходимыми навыками и умениями* |
| *2018-2019* | *2019-2020* | *2020-2021* |
| 4 | Физическое развитие | Высокий уровень:38%Средний уровень: 62% | Высокий уровень:35%Средний уровень: 65% | Высокий уровень:65%Средний уровень: 35%  |