**Формирование здоровьесберегающего пространства ДОУ в условиях реализации ФГОС**

 Здоровье человека - актуальная тема для разговора на все времена. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства.

 Тема "Здоровья" не вызывает сомнения и позволяет выделить ее в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности нашего учреждения.

 Создание здоровьесберегающего пространства в условиях детского сада (охрана и укрепление здоровья воспитанников, всестороннее физическое развитие)  одно из ведущих направлений деятельности нашего учреждения, поскольку полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

 Работу детского сада мы видим в объединении усилий воспитателей, психолога, медицинских работников и семьи для создания условий, способствующих формированию способностей, которые обеспечат ребенку успешность сегодня и в будущем.

 Воспитание физически, психически здорового и социально-адаптированного ребенка через создание единого здоровьесберегающего пространства – одна из приоритетных задач нашего ДОУ.

 Есть хорошее высказывание: «В здоровом теле, здоровый дух". Поэтому перед нами педагогами и родителями стоит задача  научить детей ухаживать за собой и своим телом. Тело ребёнка в течение дошкольного возраста меняет свои пропорции, активно идёт формирование осанки, закладывается походка. Появившиеся в дошкольном возрасте нарушения осанки, могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого, во всех возрастных группах нашего ДОУ осуществляем профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма. В течение всего времени пребывания детей в детском саду следим за тем, чтобы они правильно сидели во время еды, занятий, отдыха. Немаловажную роль в формировании осанки играет правильно подобранная мебель. Мебель, которой пользуются дети в нашем ДОУ, соответствует их росту и пропорции тела.

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

 Поэтому очень важно правильно организовывать работу по обучению навыкам самообслуживания. С этой целью мы организуем дидактические игры, создаём игровые ситуации, в которых действия по самообслуживанию ребята выполняют с интересом и желанием, а это залог успеха. Поддерживается тесная связь с медицинской сестрой. Педагоги знают результаты медицинских осмотров, имеют сведения, кому из детей рекомендован щадящий режим, уменьшение нагрузок. При появлении малейшего неблагополучия в состоянии здоровья, ребёнка своевременно изолируем для оказания квалифицированной медицинской помощи.

 Важным направлением здоровьесбережения является рациональное питание. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребёнка.

 Правильное питание повышает устойчивость к различным заболеваниям.

 Дети, посещающие наш детский сад, получают трёхразовое питание.

 При составлении меню, в первую очередь, учитываем содержание в пище белкового компонента  главного строительного материала для растущего организма, а это яйца, молоко, молочные продукты, бобовые, гречневая, овсяная, пшённая крупа.

 Растущему организму необходимы и углеводы. Дети получают их в виде: сахара, конфет, варенья, овощей и фруктов, соков.

 Говоря о питании, нельзя забывать о столь важном вопросе, как подготовка групповой комнаты. Во всех группах помещения перед едой проветриваем, а по возможности одностороннее проветривание сохраняется в течение всего процесса еды. Создаём спокойную обстановку, используется спокойная, мелодичная, негромко звучащая музыка, настраивающая детей на еду. После еды дети сразу полоскают рот, горло, потому что через 5 минут эта процедура не даёт оздоровительного эффекта.

 Эффективность здоровьесберегающего образовательного пространства ДОУ во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Она включает в себя физическое развитие детей и закаливание.

 Утренняя гимнастика желанна для детей, они идут на неё с радостью. Присутствие музыкального сопровождения, внесение картинок и атрибутов положительно влияют как на настроение детей, так и на усвоение общеразвивающих упражнений. Внесение новшеств, объяснение какую пользу оказывают общеразвивающие упражнения, способствует правильности их выполнения.

 В каждой возрастной группе три раза в неделю проводим физкультурные занятия, где тренируется сила, выносливость, быстрота, гибкость и другие качества. Занятия проводим в помещении, на воздухе.

 Для двигательной активности предлагаем детям спортивный инвентарь. Зимой - лыжи и клюшки, а летом - скакалки, мячи, обручи, колечки, бадминтон.

 Физкультурная площадка оборудована различными зонами для подвижных и спортивных игр, беговой дорожкой, мишенями для попадания в цель, ямой для прыжков. Всё это формирует у детей навыки и способы преодоления препятствий, воспитывает смелость и самостоятельность, значительно обогащает двигательную деятельность.

 В ДОУ оборудован спортивный зал, где имеются мягкие модули для безопасного выполнения упражнений, гимнастические стенки с приставленными досками, гимнастические скамейки, дуги, кубы, канаты, спортивный инвентарь.

 Также детям предлагаются дополнительные оздоровительные занятия ритмикой.

 Одной из форм по укреплению здоровья детей является закаливание (традиционное и нетрадиционное, использование дыхательной гимнастики, используем точечный массаж). В своей работе применяем основные правила закаливания: систематичность, возраст детей, здоровье детей.

 Приступая к закаливанию, стараемся вызвать интерес детей к закаливающим процедурам, желание продолжать их.

 Использование воздуха - наиболее доступный вид закаливания. К солнечным ваннам приступаем, когда устанавливается хорошая погода и температура не ниже 18. Дозировка в строгом соответствии с возрастом детей, с учётом здоровья, а также с учётом местного климата. Во избежание перегрева, на голову всегда надеваем панамы, шляпы, пилотки.

 Наиболее эффективное и доступное закаливание - это водой, её легко дозировать. Водные процедуры оказывают многогранное воздействие на организм. При систематическом применении повышается тонус нервной системы, улучшаются окислительно-восстановительные процессы, совершенствуется терморегуляция.

 Для создания в дошкольном учреждении единого здоровьесберегающего пространства следует подчеркнуть важность условий, обеспечивающих физическое, психическое и социальное благополучие ребенка, организации двигательной развивающей среды. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, при участии воспитателя созданы уголки движений, дорожки здоровья, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Во всех группах есть пособия для профилактики плоскостопия, систематизированы подвижные игры и упражнения общеразвивающего воздействия. Педагогом-психологом была оказана помощь воспитателям групп в организации и оснащении уголков психологической разгрузки, а также в разработке научно  методического обеспечения воспитательно  образовательного процесса с использованием этих уголков в различных видах деятельности.

 Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении еженедельно проводятся «круглые столы", благодаря чему педагог-психолог и воспитатель по физической культуре имеют возможность согласовать свою деятельность друг с другом в начале недели и подвести итоги работы в ее конце.

 Работа педагога-психолога и воспитателя по физической культуре направлена на обеспечение тесного взаимодействия с семьей. Целью взаимодействия с родителями является повышение психологической компетентности родителей в вопросах формирования практических навыков, в непринужденной, эмоционально насыщенной обстановке. Поэтому, были выбраны индивидуальные и досуговые формы организации взаимодействия: родительские собрания, консультации, беседы, анкетирование; участие родителей в совместных праздниках и Днях здоровья; посещение НОД, приглашение на открытые просмотры гимнастик, прогулок и т.д.

 Такие мероприятия оказывают конкретную практическую помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка, устанавливают теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми.

 Пропаганда здорового образа жизни осуществляется и в наглядной форме: через оформление различных стендов, стенгазет; уголков здоровья, картотек различных гимнастик, упражнений для занятий дома.

 Весьма эффективным является использование ИКТ-технологий, возможностей собственного сайта детского сада. Пользуются успехом выставки совместных работ педагогов и детей, родителей и детей с рисунками и рассказами. Особенно привлекают внимание родителей и практикуются в группах фоторепортажи, которые сопровождаются небольшими стихотворениями, краткой информацией для родителей.

 Таким образом, дошкольное учреждения является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, целенаправленной совместной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.