**Махова Е.В. , заведующая детским садом №59**

**Система работы по здоровьесбережению**

 **в современном дошкольном образовательном учреждение.**

 «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…

 Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть

 здоровыми и сильными, только дети не знают,

 что для этого надо делать».

 Януш Корчак

Добрый день, уважаемые коллеги!

Я являюсь руководителем детского сада комбинированного вида, состоящего из 2- х корпусов:

1 корпус 6-ти групповой;

2 корпус 12- ти групповой.

В детском саду созданы условия для посещения детей с ограниченными возможностями здоровья:

4 группы для детей с нарушениями речи;

2 группы для детей ЧДБ;

12 групп общеразвивающей направленности.

Наше учреждение посещает 450 воспитанников. Штат персонала составляет 131 единицу.

Начать свое выступление мне бы хотелось с цитаты. «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать» так писал выдающийся педагог, автор «Педагогики Сердца» Януш Корчак.

Впервые о необходимости культуры здоровья и ее сущности высказался крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное – это научить человека правильному безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

  В проекте Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования поставлена задача: охрана и укрепления физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).

Современные условия жизни предъявляют особые требования к организации жизнедеятельности детей в Учреждении. Так как основная образовательная программа дошкольного учреждения разрабатывается в соответствии с ФГОС, то в ней выделено физическое направление развития детей, которому соответствуют две образовательные области «Здоровье» и «Физическая культура».
Именно содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели охраны здоровья (сохранения и укрепления физического и психического) детей и формирования основы культуры здоровья. Сегодня содружество медицинской  и педагогической наук накопило опыт по формированию здорового образа жизни человека, который востребован в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений.

На протяжении многих десятилетий это направление является приоритетным в работе многих дошкольных образовательных учреждений. Ни для кого не секрет, что уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок 21 века сталкивается с тремя основными пороками цивилизации:

* накопление отрицательных эмоций без физической разрядки;
* переедание;
* гиподинамия.

Все вы прекрасно знаете, что физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», мы считаем невозможным решение проблемы воспитания социально-адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

По данным официальной статистики, наиболее часто в дошкольном возрасте встречаются такие отклонения, как сколиоз, нарушений осанки, зрения, дефекты речи. ВОЗ констатирует: «Проблема сохранения жизни и здоровья детей в возрасте до 5 лет является важнейшей стратегической задачей сохранения жизни и здоровья населения в целом; инвестиции в здоровье детей на ранних этапах развития предполагают получение большой отдачи на следующих этапах их жизни и полезны для всего населения».

 Сегодня дошкольное учреждение рассматривается, как первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования, которое предполагает выбор альтернативных форм и методов организации образовательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей.

 Быть здоровым, значит уметь владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и уделяется больше внимания в каждом дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс.

 Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Этот вопрос задают себе педагоги многих детских садов и наш детский сад не стал исключением.
 Под **здоровьесберегающим процессом** в ДОУ мы понимаем процесс образования детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение – важнейшие условия организации образовательного процесса в ДОУ.

**Под культурой здоровья** мы понимаем общую способность и готовность личности к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДОУ и семье.

В своей работе мы придерживаемся следующих **принципов**:

• комплексность использования профилактических, оздоровительных образовательных методик и технологий с учетом индивидуальных, возрастных особенностей, состояния здоровья воспитанников, режима дня, экологических и климатических условий;

• непрерывность и системность проведения образовательных, профилактических и оздоровительных мероприятий;

• максимальный охват всех нуждающихся в оздоровлении воспитанников;

• интеграция программы профилактики и оздоровления в образовательный процесс ДОУ;

• преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

• использование доступных методик и технологий;

• формирование положительной мотивации у воспитанников, медицинского персонала, педагогов и родителей к организации образовательного процесса и проведения профилактических и оздоровительных мероприятий.

Для формирования ЗОЖ мы определили условия, создание которых является оптимальным для организации образовательного процесса.

**Условия формирования у детей потребности в здоровом образе жизни:**

**1 условие - гигиенически организованная социальная среда ребенка в дошкольном образовательном учреждении.**

Учитывая, что большую часть своего времени ребенок находится в детском саду, исходя из специфики своей деятельности и возможностей, ДОУ несет большую ответственность за возникновение и развитие потребности к ЗОЖ.

* организация *психологически здорового интерьера*.

Исследования психологов доказывают, что окружающие цвета интерьера оказывают влияние на психическое состояние человека. При проведении ремонта в детском саду мы продумывали сочетание цветов в каждом помещение с учетом возрастных особенностей детей.

Так, например, интерьер группового помещения группы раннего возраста выполнен в розовых тонах. Это связано с тем, что розовый цвет создает ощущение защищенности, что является базовой потребностью у ребенка раннего возраста (особенно в период адаптации).

Спальня в младшей группе, окрашенная в голубой цвет, способствует расслаблению и глубокому спокойному сну. Этот цвет оказывает седативное действие на организм ребенка.

В нашем детском саду есть групповые помещения, которые окрашены желтый цвет. Это связано с тем, что желтый цвет необходим в комнатах для занятий умственной деятельностью. Он способствует развитию познавательных способностей.

Абрикосовый, персиковый тон групп способствует позитивному самоощущению, открытости, восстанавливает нервные затраты.

Зеленый цвет в наших помещениях (например, кабинет педагога - психолога и логопеда) создает легкую и радостную атмосферу, что способствует возникновению желания ребенка идти на совместную с педагогом коррекционно-развивающую деятельность.

* организация *«Центра здоровья»* в группе, где накоплен разнообразный

материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и в совместной деятельности с педагогом получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья. В центре также представлены продукты детской деятельности: рисунки, книжки – самоделки и т.д.

* организация *«Центра двигательной активности»* в группе, в котором

 представлено оборудование, материал, тренажеры для приобщение детей к ЗОЖ.

* наличие *специально оборудованных помещений*:

-физкультурный зал (спортивный инвентарь, тренажеры);

-спортивные площадки для подвижных и спортивных игр (беговая дорожка, полоса препятствий, прыжковая яма, турник);

- футбольные поля с воротами;

- музыкальные залы;

-медицинские и процедурные кабинеты, изоляторы;

-кабинет массажа;

-кабинет физиотерапии;

 -спелеокамера;

-сенсорная комната;

- зимний сад с фитоцидными растениями;

-кабинеты учителя-логопеда;

-кабинеты педагога-психолога.

Таким образом, среда оказывает косвенное влияние на развитие ребенка. С одной стороны создает комфорт (среду, в которой ребенок чувствовал бы себя уютно, спокойно, психологически защищенным), а с другой стороны, создает и задает некие эстетические нормы (основы ценностных ориентаций).

**2 условие - создание в дошкольном учреждении программы**.

Целью которой является формирование потребности и приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям.

Реализация физического направления прекрасно соотносится с

принципом интеграции по ФГТ. Практика показывает, что используемая нами концепция «здоровья», состоящая из 6 аспектов (физический, эмоциональный, интеллектуальный, личностный, социальный, духовный) легко накладывается на все образовательные области. Принцип интеграции позволяет заниматься здоровьем глубоко и системно.

20% основной общеобразовательной программы, формируемой участниками образовательного процесса, отражает специфику работы нашего Учреждения, месторасположение, региональный компонент. В данной части мы предлагаем родителям воспитанников спектр дополнительных образовательных услуг:

* футбол для мальчиков на улице;
* основы танца;
* ЛФК;
* ритмика;
* детский фитнес;
* театральная студия;
* работа по системе М.Монтессори;
* совместная деятельность с использованием оборудования по раннему

обучению детей «Кидсмарт»;

* английский язык.

Формирование ЗОЖ происходит через все виды активной деятельности ребенка во время пребывания его в учреждении и поддерживается родителями дома.

Реализация программы проходит через включения детей в:

* непосредственно образовательную деятельность;
* поисковую деятельность;
* экспериментальную деятельность;
* проектную деятельность.

Где дети ищут ответы на вопросы: «Что вредно? Что полезно?». Сами делают выводы, формируют правила ЗОЖ. Например: какие продукты вредны, правила ухода за руками, глазами, полостью рта и т.д.

Участие в детской проектной деятельности помогают ребенку познать себя, научиться анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, помогает освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

Через непосредственно образовательную деятельность педагоги вместе с детьми узнают об индивидуальности человеческого организма, строение некоторых частей тела и основных органов чувств; условиях их охраны и гигиены. Детей обсуждают факторы, влияющие на укрепление здоровья человека.

Вместе с родителями дети формируют недельное меню дома, состоящее из полезных продуктов.

Мы убеждены, что наша программа с таким подходом в работе способствует формированию у детей устойчивых привычек ЗОЖ.

**3 условие – взаимодействие ДОУ с семьей.**

Только общими целями, задачами, усилиями мы можем воспитать здоровую во всех смыслах личность ребенка. Здесь речь идет о включении родителей в общую систему ценностей по формированию ЗОЖ. Это осуществляется через индивидуальные встречи, буклеты, газеты, информационные листы.

Например: если родители не чистят зубы по утрам, употребляют по утрам и вечерам бутерброды, сосиски и пьют пепси- колу, то данные практические действия родителей будут более убедительными для ребенка, чем любая беседа о полезности продуктов, средств ухода за своим телом и т.д.

Взаимодействие с родителями помогает обратить внимание на разрыв между привычками семьи и детского сада, а также выделить проблемное поле для выстраивания дальнейшей траектории работы.

Ежегодно 2 раза в год наше учреждение проводит неделя «Здоровья», в рамках которой мы приглашаем наших родителей на совместную утреннюю гимнастику, на презентацию детской проектной деятельности в рамках темы «Здоровье», на спортивные праздники на улице и развлечения в спортивном зале. Совместно с семьями воспитанников проводятся выставки плакатов «Правильное питание в семье», «Спортивные увлеченья нашей семьи», «Здоровый образ жизни семьи».

Такое взаимодействие с семьями помогает формированию общих ценностей ЗОЖ.

**4 условие - взаимодействие воспитателей с узкими специалистами.**

Эффективность реализации здоровьесберегающих технологий  в дошкольном учреждении во многом зависит от координации деятельности инструктора по физическому воспитанию, воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, педагогом-психологом, от того, как они грамотно “встроют” эти технологии  в общую систему.

Данное условие реализуется через принцип интеграции образовательных областей. На сегодняшний день в нашем Учреждении разработано комплексно – тематическое планирование, с учетом ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы.

   В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие направления здоровьесберегающей технологии: (таблица):

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурно-оздоровительная работа | * утренняя гимнастика
* непосредственно образовательная деятельность
* физкультура на улице
* подвижные игры и физические упражнения
* спортивные игры
* индивидуальная работа по развитии движений
* физкультминутки
* коррекционная гимнастика:

 - для глаз; - дыхательная; - пальчиковая* активный отдых:

 - физкультурный досуг - спортивные праздники - пешие походы* недели здоровья
* оздоровительный бег
* создание комфортного режима
* самостоятельная игровая деятельность
 |
| Закаливание  | * прогулки
* умывание холодной водой из-под крана с

элементами самомассажа ушных раковин, крыльев носа, пальцев рук* полоскание рта
* игры с водой
* пребывание в облегчённой одежде в

помещении, в одежде соответственно сезону года на улице* хождение босиком
* сон с доступом воздуха
* проветривание, кварцевание
* воздушные ванны
* привитие культурно-гигиенических навыков (чистка зубов)
 |
| Лечебно-профилактическая работа  | * определение оптимальной нагрузки на

 ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей* витаминотерапия(поливитамины)
* витаминизация 3-его блюда (витамин С)
* использование приёмов релаксации, минуты тишины
* сказкотерапия
* музыкотерапия
* смехотерапия (минутка смеха)
* ароматерапия
* использование  фитоцидных растений в помещениях(в т.ч.лук, чеснок)
* игровой точечный массаж
 |
|  |  |
| Пропаганда ЗОЖ | * беседы
* игровая деятельность:

- дидактические игры,- развивающие игры,- сюжетно-ролевые,- игры-драматизации* физкультурный досуг
* пешие походы
* дни здоровья
* художественная литература
* экскурсии
* прогулки
* познавательно-практическая деятельность
* продуктивна деятельность
* проектная деятельность по темам
* работа с родителями
 |

**5 условие - взаимодействие ДОУ с социумом.**

Наше ДОУ – является открытой социально – педагогической системой и мы привлекаем к сотрудничеству большое количество партнеров:

Учреждения дополнительного образования:

* МОУ СОШ № 13;
* спортивная школа Заельцовского района;
* МУДО «Содружество»;
* Новосибирский Монтессори Центр раннего развития ребенка;
* Театральная студия;
* Танцевальная студия «Вдохновение»;
* НОУ «Открытый мир»;

Медицинские учреждения:

* МБУЗ КДП № 27;
* МУЗ ДП № 1;
* Новосибирский муниципальный психоневрологический

консультационно – диагностический центр «Синеглазка» для детей с органическими нарушениями ЦНС и нарушениями психики;

* ЗАО «Био - веста» (биовестин);
* ООО Фирма «Динамика» («Долфин»);
* Городской гомеопатический центр («Антигриппин»);
* Сибирский Центр профилактики и лечения близорукости «Глазка»

(социальный проект «Пятерка по зрению»).

Учреждения работы с педагогами:

* НИПКиПРО;
* НГПУ;
* МКУ ГЦОиЗ «Магистр»;
* ГЦРО

Выстраивание социального партнерства позволяет использовать разнообразный опыт профилактики и оздоровления организма всех участников образовательного процесса.

 В результате комплексной и системной работыв учреждение снизился процент заболеваемости детей, повысился процент посещаемости, дети овладевают культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов, полезных продуктов для здоровья человека, способах закаливания и сохранения здоровья.

На базе детского сада ежегодно проводятся районные, городские, областные семинары по распространению опыта работы учреждения.

Таким образом, мы можем говорить, что в ДОУ создана система работы по формированию ЗОЖ.

Спасибо за внимание!