

*Зырина Ирина Владимировна*

воспитатель

*Шипанова Алёна Владимировна*

старший воспитатель

МБДОУ «Д/С №55» г. Череповца

г. Череповец, Вологодская область

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ КАК СРЕДСТВО ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: в статье рассматриваются способы организации здоровьесберегающей среды в ДОО, обеспечивающие полноценное развитие детей дошкольного возраста.*

*Ключевые слова:* здоровье, среда, современные образовательные технологии.

В связи с устойчивой тенденцией к ухудшению здоровья дошкольников проблема оздоровления детей дошкольного возраста становится все более актуальной. И это обоснованно, ведь здоровье является основой жизнедеятельности человека и представляется нам в качестве сложного многоуровневого феномена, включающего в себя следующие компоненты:

- физиологический;
- психический;
- социальный;
- педагогический.

С появлением ребенка на свет важнейшей задачей педагогики становится формирование у него индивидуального способа здорового образа жизни. Исследованиями ученых доказано, что в период дошкольного детства организм человека лучше всего поддается воздействиям извне. Именно в этом возрасте происходит быстрое обучение и усвоение новых знаний. Благодаря этой особенности

нашего организма, этот период становится решающим в плане формирования основ физического и психического здоровья малыша: тогда, когда идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Опираясь на эти данные, педагоги находятся в активном поиске оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья воспитанников, их полноценного физического развития, разными способами создают благоприятную здоровьесберегающую среду в дошкольной образовательной организации, обобщают и передают друг другу свой бесценный опыт работы в данном направлении.

Рассматривая понятие здоровьесберегающей среды, нельзя обойтись без его научного определения.

По обобщенным данным педагогов и физиологов – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Основной целью системы оздоровительной работы ДОО является оптимизация физического развития детей в условиях современной здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации.

Среди сущностных характеристик здоровьесберегающей среды ДОО можно отнести следующие:

- экология и гигиена;
- морально-психологический климат;
- рациональный режим жизни, труда и отдыха;
- современные образовательные программы, методики и технологии;
- современный дизайн.

Говоря о создании здоровьесберегающего пространства для детей дошкольного возраста, мы подразумеваем следующие направления:

- формирование безопасной предметно-пространственной среды;
- удовлетворение потребности детей в движении;
- предоставление детям возможности развиваться в индивидуальном темпе;
- обеспечение комфортного пребывания детей в ДОО.

---

С целью снижения заболеваемости в нашем дошкольном учреждении предпринимается ряд мер [4, с. 61–65].

Рассмотрим их.

Основу полноценного развития ребенка составляет соблюдение режима дня. Это явление представляет собой четкий распорядок пребывания воспитанников в ДОО, предполагающий оптимальное соотношение бодрствования и сна, а также рационально дозированную организацию различных видов детской деятельности. Правильно организованный режим дня дошкольника, составленный в соответствии с его возрастными возможностями, способствует укреплению здоровья малыша, обеспечивает его работоспособность в течение дня, влияет на успешное осуществление разнообразной деятельности, защищает от переутомления и перевозбуждения.

Одной из обязательных составляющих режима дня ребенка дошкольного возраста является гимнастика. Мы проводим ее дважды в день: утром и после сна. Систематическое проведение гимнастики в одно и то же время, грамотно подобранные комплексы физических упражнений способствуют активизации деятельности всех внутренних систем и органов, растормаживают нервную систему детей после сна, повышают активность физиологических процессов обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей ЦНС ребенка [2, с. 6–11].

Второй важный компонент режима дня – прогулка. Свежий воздух имеет огромнейшее значение для здоровья ребенка дошкольного возраста и является самым распространенным и наиболее доступным способом закаливания детского организма. Двигательная активность на прогулке увеличивает обмен веществ, улучшает кровообращение, газообмен, усиливает аппетит. Дети приобретают такие важные физические качества, как ловкость, смелость, выносливость. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется костно-мышечный корсет, повышается жизненный тонус в целом.

В своей практике мы используем и другие способы закаливания:

- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук;
- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной);
- воздушные ванны после сна;
- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна.

Эти и другие закаливающие процедуры помогают повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды [3, с. 25–29].

Доказано, что любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, вследствие чего дети быстро утомляются, снижается устойчивость их внимания, теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. Именно поэтому на занятиях мы используем один из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности – физкультминутки и динамические паузы. Всего пара минут разгрузки способна исключить перенапряжение мышц, вызванное долгим неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Мы проводим физминутки примерно в середине образовательной деятельности в течение 1–2 минуты в виде игровых действий. Для активизации интереса детей мы часто используем музыкальное сопровождение.

Вообще в качестве профилактики заболеваемости детей необходимо использовать любое свободное время. Своебразные «Минутки здоровья», проводимые во время любого режимного момента (сбор на прогулку, непосредственно прогулка, перед сном и т.д.), имеют огромный оздоровительный «эффект, а длится при этом не более 2–3 минут [1, с. 112–116].

Двигательная активность игрового характера и сопровождающий ее положительный эмоциональный заряд в целом способны усилить все физиологические процессы организма ребенка, улучшить работоспособность всех органов и систем. Особенно заметно это проявление во время организации подвижных игр. Неожиданные ситуации, возникающие в таких играх, помогают воспитанникам научиться целесообразно применять на практике приобретённые двигательные навыки.

Интересный сюжет игры мотивирует детей на многоразовое выполнение детьми одних и тех же движений, не обращая внимания на усталость, что благотворно влияет на развитие выносливости.

Особую роль в деятельности современного педагога ДОО по созданию здоровьесберегающей среды играют здоровьесберегающие технологии для организации образовательной деятельности с воспитанниками [4, с. 61–65].

Среди основных целей, преследуемых современными технологиями по здоровьесбережению, можно выделить следующие:

- обеспечение дошкольникам возможности сохранить свое здоровье;
- формирование у дошкольника необходимых знаний, умений, и навыки здорового образа жизни;
- обучение дошкольников способам применения приобретенных знаний в повседневной жизни.

Принято выделять три основных группы здоровьесберегающих технологий:

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- ритмопластика;
- физкультминутки и динамические паузы;
- разные виды подвижных игр;
- релаксационные упражнения;

– разные виды гимнастик (пальчиковая, дыхательная, для глаз, бодрящая, корrigирующая и др.).

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

- проведение игротренингов и игротерапии;

- коммуникативные игры;
- игровой массаж и самомассаж.

### 3. Коррекционные технологии:

- музыкотерапия;
- песочная терапия;
- сказкотерапия;
- арт-терапия;
- психогимнастика;
- цветотерапия;
- ароматерапия и др.

Очень важно обратить внимание на тот факт, что каждая из вышеупомянутых технологий имела оздоровительную направленность. Использование их в комплексе позволит в итоге сформировать у дошкольников стойкую мотивацию на соблюдение здорового образа жизни, полноценное и неосложненное развитие [5, с. 57–65].

Подводя итоги, следует отметить, что охрана и укрепление здоровья детей проходит в двух направлениях:

- 1) это мероприятия по сохранению и стимулированию здоровья, предотвращению переутомления;
- 2) воспитание привычки к физической активности и заботе о здоровье.

Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребёнок», является невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Вырастить здорового ребёнка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов.

### ***Список литературы***

1. Антонов Ю. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» / Ю. Антонов // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2012. – №1. – С. 112–116.

2. Грядкина Т.С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении / Т.С. Грядкина // Дошкольная педагогика. – 2008. – №2. – С. 6–11.
3. Кижаткина О.А. Планирование оздоровительной работы (в ДОУ) / О.А. Кижаткина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2006. – №1 – С. 25–29.
4. Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская // Методист. – 2005. – №4. – С. 61–65.
5. Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская // Методист. – 2005. – №5. – С. 57–65.