## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

По данным статистики Минздрава России численность абсолютно здоровых детей не превышает 10%, число инвалидов детства и детей, страдающих хроническими заболеваниями, не снижается. В связи с этим, работа по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения становится как никогда актуальной. И, конечно, лучше всего, чтобы эта работа велась слажено в семье и в ДОУ.

Поскольку, ребенок проводит большую часть времени в образовательном учреждении, от грамотного проектирования развивающей среды будет зависеть развитие, становление, оздоровление воспитанников. Создавая здоровьесберегающую образовательную среду, необходимо учитывать требования СанПиН и помнить, что она педагогических функций: образовательную, выполняет множество развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную. Тем самым, среда способствует сохранению физического и психического здоровья детей, стимулирует их к самостоятельной деятельности и творческой активности.

Одним из ключевых элементов в создании образовательной среды мы определили организацию пространства группы. Мы старались, чтобы помещение было уютным, безопасным и функциональным, способствующим активному обучению и игровой деятельности детей. Определяя расположение развивающих центров в группе, мы учитывали принципы построения предметно-развивающей среды, вариативности развивающих центров, исходя из возрастных возможностей дошкольников и требований образовательной программы. Мобильность предметно-развивающей среды была призвана побуждать детей к двигательной активности, способствовать укреплению ИХ здоровья. Создаваемые развивающие центры выстраивались на основе интеграции содержания и видов деятельности. Все имеющиеся в группе пособия и материалы всегда находятся в распоряжении детей и обновляются. В такой обстановке детям предоставлена большая свобода выбора, возможность самоорганизации.

На основании проведенных мониторингов среди детей и среди родителей мы выявили высокий процент детей, имеющих различные речевые патологии, сниженную память, недостатки внимания, недоразвитие общей и мелкой моторики. В связи с этим, возникла необходимость внедрения комплексных здоровьесберегающих технологий для оздоровительной работы с детьми.

Мы разработали проект «Здоровье в наших руках», целью которого обозначили формирование у воспитанников группы основ здорового образа жизни. Для достижения этой цели мы сформулировали следующие задачи:

- формировать представления о влиянии на здоровье человека двигательной активности, закаливания, правильного питания, свежего воздуха, настроения;
- учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
- повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.
- создавать благоприятные условия для физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Среди методов работы, наряду со словесными, наглядными, мы выделили практические и игровые.

Здоровый образ жизни в повседневных практиках группы включает в себя физкультурные занятия, правильное питание, режим дня. Ключевым направлением нашей здоровьесберегающей деятельности стала рациональная организация режимных моментов: увеличение времени дневных и вечерних прогулок, время дневного сна во время адаптации, щадящий режим для соматически ослабленных детей.

Для осуществления профилактических мероприятий в образовательном процессе мы используем дыхательную и артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз, динамические паузы, релаксационные упражнения, логоритмические упражнения, игры с водой, приемы самомассажа, массажа кистей рук и активизации биологически активных точек стопы с использованием специального оборудования — сенсорные тропы, ребристые дорожки, тактильные панно и коврики.

Для игр на развитие дыхания мы пополнили развивающую среду группы такими пособиями, как «Аэрбол», «Воздушный футбол», бумажные игрушки на развитие дыхания, выполненные как руками педагогов, так и родителей. В центре физического развития разместили картотеки игр и упражнений на развитие физиологического и речевого дыхания. Эти упражнения, а также упражнения пальчиковой и зрительной гимнастики мы выполняем во время образовательных занятий, в совместной деятельности, в тех случаях, когда на мелкие и крупные мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера. В группе мы оборудовали подвесные подвижные «мобили», которые стимулируют зрительное восприятие, расширяют поле зрения, развивают глазодвигательные мышпы.

Очень полюбилась нам и включается в разные формы активного отдыха детей (с разницей в продолжительности) подвижная игра «Что увидишь – повтори»: дети видят на карточке человечка в определенной позе и повторяют её. Игра выполняется под музыку, позволяет снять мышечную нагрузку, поднимает настроение. То же можно сказать и про игровое упражнение «Геометрическое письмо» -ОНО способствует развитию межполушарных связей, координации движений, пространственной ориентировке. Эта игра подходит как для групповой, так и для индивидуальной и подгрупповой работы. «Нейродорожки» – это еще одна, созданная нами вручную, игра, которая способствует развитию межполушарного взаимодействия, развивает зрительно-моторную координацию. Используем эту игру в индивидуальной работе и предлагаем детям для самостоятельной игры. Созданный нами дидактический и игровой материал мы старались делать многофункциональным, вариативным, чтобы удовлетворить потребности двигательной активности.

Все чаще в своей работе мы сталкиваемся повышенной возбудимостью детей, проявлением агрессивности, двигательной расторможенности. Поэтому нам важно создать дружелюбную и поддерживающую атмосферу в группе. Мы проявляем особое внимание к эмоциональным потребностям детей, стараемся налаживать контакт, разрешать конфликты и способствовать развитию социальных навыков детей. В этом нам помогают приемы релаксации – глубокого мышечного расслабления, сопровождающееся снятием психического напряжения. Задача релаксационных упражнений – научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье. Для восстановления сил и снижения психоэмоционального возбуждения у наших воспитанников во время организованной образовательной деятельности мы проводим мышечную релаксацию, состоящую из комплекса упражнений, помогающих снять напряжение мышц рук, ног, шеи и речевого аппарата. При выполнении таких заданий напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным. Для этого мы собрали картотеку игр и упражнений, подобрали файлы с музыкальным сопровождением, собираем «копилку» игрового материала для релаксации.

Эмоциональное напряжение у детей помогают снять игры с водой. Они также способствуют развитию воображения и фантазии, стимулируют к экспериментированию, выработке положительной мотивации к учебной деятельности. Для игр с водой в нашей группе имеются емкости различной величины и наборы игрушек, фартуки, нарукавники.

Преодолению излишнего напряжения также способствует выполнение музыкальноритмических движений. Логоритмика одновременно направлена и на коррекцию речевых нарушений, формирование пространственных представлений, развитие психических процессов. Включение элементов логоритмических упражнений в ход образовательного процесса положительно сказывается не только непосредственно на здоровье воспитанников, но и помогает разнообразить занятие, подогреть к нему детский интерес.

В структуру занятий на разных его этапах обязательно вводятся динамические паузы или физкультурные минутки, помогающие снять усталость, переключить детей на другой вид деятельности. Чаще всего они проводятся с использованием музыкального сопровождения и стихотворных текстов, что способствует закреплению правильного произношения звуков, развитию памяти.

Безусловно, наша работа была бы не полной без сотрудничества с семьями воспитанников, ведь отношение к своему здоровью родителей будет примером для их детей. Мы организовываем встречи, круглые столы с родителями, проводим тренинги, объясняя, что формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребёнка, желание всё узнать и всё попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Обращаем внимание на то, что наиболее доступное средство увеличения потенциала здоровья — физическая культура, двигательная активность. И вместе с родителями наших воспитанников думаем, как помочь дошкольнику реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Результаты промежуточного мониторинга по проекту довольно оптимистичны: у детей формируются представления о здоровом образе жизни, обогащается социальный опыт дошкольников, увеличиваются резервы здоровья детей, снижается общий уровень заболеваемости. Это значит, выбранные нами приемы и технологии успешно работают.

Таким образом, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях нашей группы, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков, навыков ведения здорового образа жизни. Также созданные нами условия позволяют эффективно решать вопросы полноценного физического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, воспитывать у детей потребность в положительном эмоциональном восприятии жизни.