Создание здоровьесберегающей среды в группе как средство сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

**СЛАЙД 1.**I. **Здоровьесберегающая среда ДОУ**

**Здоровьесберегающая среда – это гибкая**, развивающая, не угнетающая ребенка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная **среда** пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности **детей**.

Большую часть времени в ДОУ ребенок проводит в группе. Поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации эмоционально комфортного режима **детей**, зависит **сохранение и укрепление здоровья**. Добиваться благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществлять личностно-ориентированный подход к детям, что способствует **здоровьесбережению детей**.

**Развивающая среда здоровьесберегающей направленности.**

Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. По мнению академика Н. М. Амосова современный ребенок сталкивается с тремя основными пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием, гиподинамией. Поэтому в настоящее время становится наиболее актуальным вопрос создания **здоровьесберегающей среды в условиях ДОУ**, позволяющей не допустить интеллектуальных перегрузок у **детей** и повысить их двигательную активность. Самостоятельная двигательная активность **детей** является прекрасным **средством** физического и эмоционального развития личности. В очередной раз, собравшись с воспитателями нашего сада, рассматривая тему здоровьесберегающей среды в группе , мы пришли к тому, что **здоровьесберегающая среда-это абсолютно все пространство группы(**стены, потолок, окна и т.д.), поэтому необходимо задействовать каждый уголок группы, чтобы создать максимально комфортные условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

**СЛАЙД 2.**Согласно нормативным требованиям в каждой группе детского сада должен быть физкультурный уголок или центр двигательной активности, для удовлетворения естественной потребности ребенка в движении.

**СЛАЙД 3.ТРЕБОВАНИЯ к спортивному уголку:**

**1.Безопасность размещения:** спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголками природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальной комнате.

2.Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение принципу целесообразности.

3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.

4.Уголок должен быть доступным в использовании каждым ребенком.

5. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы ,учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.

6.Наличие символик физкультуры и спорта.

Оборудование в двигательном центре должно обновляться, поэтому нет необходимости выставлять весь имеющийся физкультурный инвентарь. Каждое пособие должно быть прочным ,надежным ,пригодным для эксплуатации.

**СЛАЙД 4.**Комплексы с дыхательной гимнастикой, лежащие в физкультурном уголке, могут быть забыты и не использоваться, а вот яркий дыхательный тренажер, подвешенный на уровне глаз детей в группе, не останется без внимания. Ребята проявляют интерес к такого рода тренажерам, без помощи воспитателя могут им воспользоваться в любое время .Так же в группах должны быть всевозможные игры на дыхание, они помогают преодолеть возрастные недостатки речевого дыхания детей, учат правильному дыханию, управлению артикуляционным аппаратом. **(Слайд 5**) на слайде показаны примеры таких игр «Воздушный футбол»,вертушка, карта с последовательностью дыхательных упражнений, которые ребенок может выполнять самостоятельно. Такие карты могут быть прикреплены к стене).

**СЛАЙД 6.** Тренажеры для **зрительной гимнастики** также необходимы в центре двигательной активности, они направлены на профилактику и коррекцию нарушения зрения и переутомления зрительного аппарата. Одним из эффективных тренажеров для глаз является тренажер В.Ф. Базарнова. Данный тренажер в виде цветных контуров должен располагаться на потолке или высоко на стене и дети должны водить глазами по цветным контурам , горизонтали и вертикали. На окнах в группе можно разместить такой зрительный тренажер «Сигнальная метка»: на стекло, на уровне глаз ребенка ,клеится или рисуется точка, ребенок , учится переключать свой взгляд с ближней точки на дальнюю(**СЛАЙД 7).**

**СЛАЙД 8.** Необходимо наличие тихих тренажеров. **Тихий тренажер**-это наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1.5 метра, силуэты ножек от пола до 70 см.

( Пример «Пройди по стене», « Допрыгни до полосочки» и тд.)

**СЛАЙД 9.** Картотека с точечным массажем. Точечный массаж ,разработанный профессором А.А. Уманской, является простым, эффективным и не имеющим противопоказаний методом повышения сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. В частности, бактерий и вирусов. В его основе лежит механическое воздействие пальцем на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь с различными органами и функциональными системами организма.

**СЛАЙД 10**. Для развития самостоятельности у детей необходимо иметь карточки, на которых схематично изображены, ОВД, ОРУ, элементы акробатики и т.д. Работа с такими двигательными картами позволяет детям использовать накопленный опыт в самостоятельной деятельности, учит подчиняться правилам, выполнять упражнения, схематично изображенные на бумаге.

Следует отметить наличие картотек с подвижными и малоподвижными и дид.играми, утренней гимнастики , физминуток, иллюстрированный материал по видам спорта, все это с учетом возрастных особенностей детей .

Возвращаясь к здоровьесберегающей среде в группе, хочется остановиться на уголках уединения.

**СЛАЙД 11.** С целью обеспечения детям психологического комфорта в группах ДОУ создаются специальные уголки уединения или зоны релакса. Они помогают: облегчить процесс адаптации. Предупредить

чрезмерное возбуждение нервной системы, что чревато переутомлением ;Освоить приемы регуляции своего настроения, способам обрести уверенность в себе.

Большой популярностью у детей пользуется многоуровневое групповое простанство. Ребята с удовольствием используют его как в играх , так и место для уединения. Дошкольник может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, а может и пойти туда по подсказке воспитателя.

Любопытно, что еще несколько десятилетий назад о подобных уголках не могло быть и речи. Если раньше дошкольное воспитание основывалось на лучших традициях коллективизма, то сейчас на первое место выдвигается индивидуальность ребенка. Это прописано и в федеральных государственных стандартах ,подчиняющих себе весь образовательный процесс в ДОУ.

Таким образом, здоровьесберегающая среда в группе ,способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков, навыков ведения здорового образа жизни.