*«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»*

*В.А. Сухомлинский*

 Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Одним из основных показателей качества дошкольного образования в условиях реализации ФГОС ДО является создание здоровьесберегающей предметно-пространственной среды.

В нашем дошкольном учреждении на сохранение и укрепление здоровья ребенка направлен целый комплекс воспитательно-оздоровительной работы, включающих в себя работу по оздоровлению детей через занятия, игры, режимные моменты, а так же взаимодействие с семьей.

Успешному решению данной проблемы способствует организация ВОП на основе здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного «Здоровое физическое, интеллектуальное и духовное развитие детей в системе дошкольного обучения и воспитания».

# С целью профилактики нарушения осанки занятия строятся в режиме динамических поз, когда дети работают сидя, а потом стоя за конторкой. Работа, стоя за конторкой – это тренировка опорно-двигательного аппарата и нормальная работа сердечно-сосудистой системы.

С целью профилактики близорукости и улучшения зрения занятия строятся в режиме различных зрительных горизонтов, когда предъявляемый детям материал находится на максимальном удалении от глаз ребенка. Дидактический материал закрепляется на так называемых коромыслах*,* которые подвешены на потолке в четырех углах комнаты. Воспитатель дает задание посчитать предметы на коромысле. Чтобы выполнить задание, дети должны совершить десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем, вынуждены тянуться вверх, вдаль, выпрямив спины и вытянув шеи. А это очень полезно ребенку.

Эта методика затрагивает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие детей.

В формировании здоровьесберегающего пространства в ДОУ широко используются все формы физического воспитания:

* занятия по физической культуре (3 раза в неделю),
* утренняя гимнастика,
* коррекционно-оздоровительные мероприятия,
* досуговая деятельность,
* работа с семьей.

В их структуре находят место другие формы физкультурно-оздоровительной работы:

* эмоциональные этюды и психогимнастика;
* дыхательные упражнения;
* комплексы ритмической гимнастики;
* упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и коррекцию свода стопы;
* упражнения с фитбол-мячами, направленные на профилактику сколиоза;
* комплексы логоритмики.

Основную часть этой работы осуществляет инструктор по физической культуре. В своей работе педагог отвергает однобокий подход к вопросу физического воспитания детей, а именно, дать нагрузку, поставить технику движений. Все это обычное дело. Видение инструктора по физической культуре иное, оно заключено в словах: «Здоровье – это гармония разума, души и тела». А это значит, что содержание всей работы должно быть направлено на формирование ребенка как личности, на укрепление его физического и психического здоровья.

Для осуществления оздоровительной работы в ДОУ используется различное нестандартное оборудование:

* коррекционные мячи-фитболы,
* мягкие модули,
* сухой бассей,
* массажные тактильные дорожки,
* массажные мячи.

Коррекционные и развивающие упражнения с использованием выше перечисленного оборудования выполняются детьми с большим удовольствием, желанием и имеют большой оздоровительный эффект.

В развитии физического здоровья дошкольников инструктор по физической культуре тесно взаимодействует с педагогом-психологом и учителем-логопедом. Их взаимодействие направлено на поиски новых форм, средств и методов психофизического и речевого воспитания детей.

В структуре занятия находят место:

- эмоциональные этюды,

- элементы психогимнастики,

- упражнения на развитие саморегуляции,

- логоритмика.

Стало традиционным после основных видов включать веселые тренинги, основанные на нетрадиционных методах развития мышечной силы и гибкости детей. В заключительной части занятия включаются упражнения, способствующие психофизической релаксации и снятию эмоционального и интеллектуального напряжения.

      Традиционно   в детском саду проводится обширный комплекс *оздоровительных мероприятий:*

* Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
* Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
* Утренняя гимнастика.
* Гимнастика после сна.
* Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).
* Правильная организация прогулок и их длительность.
* Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.
* В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.
* В группах воспитатели проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом).

     Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений. Для этой цели дети, посещающие детский сад, ежегодно осматриваются врачом педиатром.

      Большинство детей дошкольного возраста относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

      Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. В каждой возрастной группе имеется уголок для родителей с полезной информацией по сохранению и укреплению здоровья детей. Оформляются папки передвижки для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др. Один раз в год проводится «Неделя здоровья» с участием родителей – это совместные спортивные праздники, эстафеты и досуги.

      Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Все выше перечисленные методы по формированию здоровьесберегающего пространства, позволили повысить эффективность процесса физического, психического, речевого воспитания и оказали положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности дошкольников.