**Здоровье и развитие личности, формирование здоровьесберегающего и социально – адаптивного образовательного пространства**

В настоящее время одной из самых актуальных проблем является сохранения здоровья.

Понятие «Здоровьесберегающие технологии прочно вошли в образовательную систему. Главное направление здоровьесберегающих технологий – сохранение здоровья воспитанников. Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу 132 жизни, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

В действующем законе «Об образовании» первоочередной задачей является здоровье человека и свободное развитие личности.

Дошкольный возраст один из самых важных периодов в формировании личности человека. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, развитие физических качеств, которые необходимы человеку в дальнейшем для успешной жизни.

Одной из главных задач дошкольного учреждения – создание условий для формирования и укрепления здоровья.

Для того чтобы любой человек был абсолютно здоровым, ему необходимо научиться, прежде всего, сохранять и укреплять свое здоровье. Именно этому процессу мы в нашем детском саду и стремимся уделять как можно больше внимания. Не забывая о том, что именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек. В процессе нашей деятельности мы стремимся к реализации следующих задач: обеспечить определенные условия для физического и психического комфорта воспитанников и образовательного процесса в целом; формировать доступные знания о пользе занятий физической культурой, об 133 основных гигиенических правилах; реализовывать комплексный подход в использовании всех методов и форм образовательной работы с детьми дошкольного возраста для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей; формировать основы безопасности жизнедеятельности; оказывать помощь семье в сохранении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни. В нашем детском саду разработана технология здоровьесбережения для детей дошкольного возраста. Главными задачами, которой являются:

1 Укрепление, обогащение и сохранение здоровья детей на основе системного использования доступных для нашего детского сада средств физического воспитания, организации двигательной активности на свежем воздухе.

2 Обеспечение активного участия детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3 Сотрудничество конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

 - организацию санитарного режима и создание гигиенических условий для детей;

- организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологического комфорта и безопасности детей во время пребывания в детском саду;

 - организацию профилактической работы с детьми и сотрудниками.

Чтобы здоровьесберегающие технологии были успешно воплощены в жизнь, обучаем детей элементарным нормам здорового образа жизни. В своей работе используем оздоровительную гимнастику, различные игры – релаксации, разные виды массажа, короткие физкультминутки во время занятий, упражнения для глаз, оздоровительные мероприятия, гигиенические навыки.

При реализации здоровьесберегающих технологий большую роль играет работа с семьей. Для сотрудничества с родителями, для формирования здорового образа жизни у детей используем комплекс мероприятий, к которым можно отнести: родительские собрания, консультации, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, беседы.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих направлениях:

- Медико-профилактическая технология.

Профилактическая деятельность обеспечивает сохранение, обогащение и укрепление здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Задачи данной деятельности:

- организация и контроль сбалансированного питания детей, их физического развития;

- проведения мониторинга здоровья детей, а также разработка рекомендаций по укреплению здоровья детей;

- организация контроля в обеспечении требований санитарно – эпидемиологических нормативов.

Кроме всего этого важно насколько правильно организован режим дня ребенка, какое внимание родители уделяют здоровью своего ребенка. Ведь от этого зависит его настроение, состояние эмоционального и психологического комфорта. Если здоровый образ жизни ребенка, к которому его учат в детском саду, находит поддержку и дома, то он закрепляется в сознании ребенка.

Рекомендации по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в 135 зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (Необходимо проветрить помещение). Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. 136

2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003.

3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС. 2002.

4. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка. Москва, 2005.