**Воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к своему здоровью путём создания здоровьесберегающей пространственной среды группы.**

Дошкольный возраст - это время, когда организм ребенка активно развивается, формируются основные черты личности и характер. Поэтому в данном возрасте у ребенка закладывается основа физического и психического здоровья - вырабатываются правильные привычки и представления о здоровом образе жизни. Государство рассматривает сохранение и укрепление здоровья детей как необходимое условие для развития физических, интеллектуальных и моральных способностей личности.

Но ухудшение экологической ситуации, неправильное питание, уменьшение двигательной активности детей неизменно ведут к нарушению здоровья.

Поэтому, чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка, уже в условиях дошкольных учреждений необходимо воспитание валеологической культуры и валеологической компетентности дошкольников, как совокупности осознанного отношения ребенка к своему здоровью. Сделать это можно путём создания здоровьесберегающей пространственной среды группы.

Основными компонентами здоровьесберегающей среды являются:

- благоприятный морально-психологический климат;

- санитарно-эпидемиологический режим и гигиенические условия

жизнедеятельности детей;

- соблюдение режима полноценного питания детей;

- физическое воспитание детей;

- рациональный учебно-воспитательный процесс и учебная нагрузка;

- профилактическая работа с детьми и их родителями.

Основными направлениями формирования здоровьесберегающей среды в группе детского сада являются развитие материально-технической базы для сохранения здоровья детей и оптимизация двигательной активности дошкольников.

В своей работе я использую физкультурно-оздоровительные и психологические здоровьесберегающие технологии. Расскажу подробнее о некоторых из них.

**Во-первых, технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- Стретчинг - это метод, позволяющий оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, естественным путём растянуть мышцы. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

- Динамические паузы - проводятся во время образовательной деятельности. Главная цель проведения динамических пауз – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии, мышцы кисти работающей руки.

- Подвижные и спортивные игры – проводятся каждый день как часть организованной образовательной деятельности по физической культуре, на

прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

- Пальчиковая гимнастика – проводится ежедневно, на занятиях и во время режимных моментов как со всей группой детей, так и индивидуально.

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

В нашей группе созданы все условия для проведения разнообразных пальчиковых игр с пособиями и атрибутами. Созданные своими руками дидактические игры тренируют мелкую моторику, стимулируют речь, пространственное мышление, воображение, улучшают кровообращение.

- Гимнастика для глаз - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, содействует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

- Дыхательная гимнастика - проводится в различных формах физкультурно- оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Для активизации интереса детей к дыхательным упражнениям, мною, совместно с воспитанниками созданы яркие, привлекательные тренажёры: «Лягушки», «Чашечки», «Слоники», «Весёлые клоуны».

Вот такие забавные персонажи получились у нас из бумажных стаканчиков, целлофановых перчаток и трубочек для коктейлей. Мои малыши назвали их «Чудо-юдами».

- Гимнастика бодрящая - проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения может быть различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.

- Гимнастика ортопедическая - проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендована для детей с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Название нашей группы - «Солнышко», подсказало мне идею создания пособия для решения задач по профилактике плоскостопия, а также развития сенсорики и тактильных ощущений детей. Лучики оснащены липучками, что позволяет легко отстегнуть их, постирать, промыть или заменить содержимое, которое может быть самым разнообразным, в данном случае я использовала пуговицы, камушки, фасоль, гречку, вату, фольгу, соль, неострые ракушки и шарики из мягкого конструктора «Банчемс» или «Лепейник».

В данном упражнении, перед ребёнком ставится задача перенести предметы из одного обруча в другой. Для проведения такой полезной гимнастики и массажа стопы не требуется никакого специального оборудования, можно использовать любые мелки предметы, игрушки, камушки.

**Перейдём к технологиям обучения здоровому образу жизни.**

- организованная образовательная деятельность по физической культуре - проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Систематические занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

- Проблемно-игровые технологии – это целостная система воспитательно-оздоровительных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога. Цель таких технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не ограничено и зависит от задач, поставленных педагогом. Вот один из примеров применения игровой здоровьесберегающей технологии: игра «Здоровые зубы - здоровью любы» по закрепление правил ухода за зубами. Познакомились с правилами: полоскать рот, чистить зубы, показывать их доктору, есть больше овощей и фруктов. Провели практические упражнения по чистке зубов с использованием тренажёров, созданных собственными руками.

- Коммуникативные игры – проводятся 1-2 раза в неделю, начиная со старшего возраста. Игры строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

В проведении дидактических игр по валеологии с дошкольниками одним из наиболее эффективных инструментов стал лэпбук «Мойдодыр», к поиску информации для которого привлекла родителей, а к оформлению малышей. Пособие содержит игры: «Части тела человека», «Одень по сезону», «Виды спорта», «Если хочешь быть здоров», «Режим дня», «Гигиена», карточки «Полезные и вредные продукты», «Ядовитые и лекарственные растения», «Витамины», «Съедобные и несъедобные грибы».

**Следующая группа - коррекционные технологии.**

- Арттерапия – метод оздоровления детей при помощи искусства. Это различные увлекательные творческие мероприятия: рисование, лепка, аппликация, оригами и т.д.; занятия музыкой, пением и танцами, а также чтение художественной литературы, сказок, драматическое искусство и многое другое.

- Технологии музыкального воздействия – применяются в различных

формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия

напряжения, повышения эмоционального настроя.

- Сказкотерапия. Используется для психологической и развивающей

работы. Сказку может рассказывать взрослый, это может быть групповое

рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, а

остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

- Технологии воздействия цветом – проводится 2-4 раза в месяц в

зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание

цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают

напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

- Фонетическая и логопедическая ритмика – проводится 2 раза в неделю начиная с детей младшего возраста. Логоритмические упражнения призваны развить чувство ритма и такта, научить правильному речевому дыханию, улучшить общую и мелкую моторики, развить внимание и слуховое восприятие, включить в речь ребенка мимику и жесты, научить плавности произнесения слов и фраз.

Таким образом, все компоненты здоровьесберегающей среды создают эмоционально-комфортные условия для пребывания детей в детском саду, формируют здоровый образ жизни и сохраняют здоровье ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В моей группе наблюдается положительная динамика состояния здоровья воспитанников. У дошкольников происходят позитивные изменения в состоянии здоровья и физическом развитии:

- сократилась длительность заболеваний;

- повысилась посещаемость детей;

-произошли положительные изменения физического развития и физической подготовленности, повышение общей работоспособности, стабилизация психического благополучия.

И напоследок, хотелось бы напомнить, что и нам с вами, уважаемые коллеги, необходимо следить за своим здоровьем, ведь здоровые воспитанники, могут быть только у здорового педагога!

Итак, запомните, пожалуйста, десять золотых правил здоровьесбережения.

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

 Желаю всем добра и благодарю за внимание!