**Организация здоровьесберегающего пространства в младших группах**

«Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость.
Задача педагогов – научить детей покорять эту вершину.
Как же воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость, самоценность здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым надо решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.
Раннее детство — период интенсивного физического и психофизического развития. Именно в этом возрасте умственное и нравственное становление ребенка предопределено его физическим состоянием и настроением. Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадости, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.
Организация активного взаимодействия педагога и младшего дошкольника требует целесообразной организации развивающей среды в группе. Поэтому мы тщательно подошли к созданию такой среды, которая призвана обеспечить личностно – ориентированные отношения с нашими воспитанниками. Дошкольный возраст очень важен для формирования навыков сохранения здоровья. Согласно образовательной области «Здоровье» основной общеобразовательной программы дошкольного образования, реализуемой в нашем ДОУ перед собой поставила
**Цель**
— сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.
**Задачи:**
1. сохранение и укрепление физического и психофизического здоровья детей;
2. воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Перед нами взрослыми стоит задача – научить детей ухаживать за собой, и своим телом. Тело ребёнка в течение дошкольного возраста меняет свои пропорции, активно идёт формирование осанки, закладывается походка.

Мы постарались обеспечить развивающую среду с позиции здоровьесбережения. Здоровьесберегающее пространство способствует:
• профилактике различного рода негативных проявлений;
• успешной адаптации детей в ДОУ;
• обеспечивает творческую атмосферу для участников образовательного процесса.
К началу учебного года нами была подготовлена развивающая среда, которая была разделена на центры и в соответствии с принципом гибкого зонирования. Размещение оборудования организовано таким образом, что позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности.
уголок валеологии

сенсорный уголок

уголок природы

книжный уголок

уголки театра и ряженья

уголки для сюжетно - ролевой игры

Одним из условий сохранения здоровья детей является создание психо-эмоционального комфорта в группе. Эффективность здоровье сберегающего образовательного пространства во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Она включает в себя физическое развитие детей. Утренняя гимнастика желанна для детей, они идут на неё с радостью.

Для решения поставленной задачи в своей работе использую: Комплекс утренней гимнастики, продолжительностью 3-5 минут. Считаю, что только систематическое проведение утренней гимнастики способствует: тренировке крупных групп мышц, активизации обменных процессов, созданию благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.
Появившиеся в дошкольном возрасте нарушения осанки, могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого в нашей группе мы осуществляем профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма.

В течение всего дня пребывания детей в детском саду следим за тем, чтобы они правильно сидели во время еды, занятий, отдыха. Причём, чтобы сформировать красивое и здоровое тело, не только показываем, но и рассказываем, как правильно сидеть.
Уделяем большое внимание развитию мелкой моторики рук. Исследования учёных показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени форсированности тонких движений пальцев рук. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребёнка. Пальчиковая гимнастика должна быть разнообразной, эмоционально-приятной, неутомительной, динамичной.
-Ежедневно проводим пальчиковые игры с детьми: «Водичка, водичка… », «Зайчики», «Мышки», «Пальчик-мальчик», «Моя семья», «Сорока-белобока», «Идет коза рогатая» и т. д.

- гимнастика для глаз,
-дыхательная гимнастика.

Очень важно правильно организовывать работу по обучению навыкам самообслуживания. С этой целью мы организуем дидактические игры, создаём игровые ситуации, в которых действия по самообслуживанию ребята выполняют с интересом и желанием, а это залог успеха.

Поддерживается тесная связь с медицинской сестрой. При появлении малейшего неблагополучия в состоянии здоровья, ребёнка своевременно изолируем для оказания квалифицированной медицинской помощи.

Правильное питание повышает устойчивость к различным заболеваниям. Говоря о питании, нельзя забывать о столь важном вопросе, как подготовка комнаты. Помещение перед едой проветриваем, а по возможности одностороннее проветривание сохраняется в течение всего процесса еды.

Проводим физкультурные занятия, где тренируется сила, выносливость, быстрота, гибкость и другие качества.

В кружковой работе провожу занятия и беседы с детьми о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Не маловажным является и предметно-развивающая среда, которая способствует сохранению и укреплению здоровья детей раннего возраста. С целью систематизации физкультурно-оздоровительной работы в группе создан спортивный уголок. Где представлена наглядная информация о спорте: сюжетные картинки в соответствии с возрастом детей, картотека подвижных игр, физкультминутки. Так же здесь расположен спортивно-игровой инвентарь: корзина для метания предметов, разноцветные ленты, мячи простые и массажные, комплект разноцветных кеглей и шаров, скакалки, массажные мешочки, флажки, погремушки, кубики, платочки; природный материал: шишки, желуди.

Дети с большим интересом и желанием пользуются данным оборудованием в свободное время. Для организации подвижных игр в Центре здоровья размещены маски, полумаски и шапочки различных сказочных героев. Также оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием для ходьбы по коврику из пуговиц, - где происходит массаж стопы ног. Для развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки; массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики: веревки с узелками, счеты.

На протяжении всего учебного года мы тесно взаимодействовали с семьями воспитанников С этой целью провожу консультации для родителей на тему: «Здоровый образ жизни формируется в семье», «Физическое развитие ребенка», «Привитие ребенку культурно – гигиенических навыков», «Правила здорового питания для детей», «Бережем глаза ребенка
Таким образом, в нашей группе, мы создали благоприятную обстановку для детей в целях проявления двигательной, игровой и интеллектуальной активности и удовлетворение интереса к разнообразным видам деятельности. Все цели и задачи, поставленные на этот год, выполнили.

**В своей работе я планирую:**
• привлекать родителей к совместной работе по оздоровлению детей;
• объединить усилия воспитателей и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы;
• проводить консультации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, по ознакомлению их с особенностями развития детей своей возрастной группы в целом.
В целом мотивируем родителей на здоровый образ жизни.