**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №18 ст. Павловская**

**Мастер – класс:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**с детьми раннего возраста»**

**Подготовила воспитатель МКДОУ №18:**

**Сёмка Зоя Васильевна**

2023г.

Дети- цветы жизни. Чтобы цветы росли здоровыми, счастливыми, красивыми и ухоженными, необходимо создать и поддерживать благоприятные условия, о них нужно всегда заботиться. Одним из таких условий является использование здоровьесберегающих технологий в семье и детском саду, где ребенок проводит большую часть своего времени.

Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей: дети часто и тяжело болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья детей.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога.

**Цель** здоровьесберегающих образовательных 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. Ранний возраст - это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия. Наиболее характерной особенностью поведения ребенка этого возраста является высокая двигательная активность, эмоциональность, большой интерес к окружающему, большая потребность в частом общении с взрослыми.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Используя технологию сохранения и стимулирования здоровья, я применяю: динамические паузы, подвижные игры, релаксацию, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную и бодрящую гимнастики. В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению. Все виды здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.

**Динамические паузы**- проводятся для всех детей во время занятий, в качестве профилактики утомления. Благодаря динамическим паузам дети лучше усваивают материал, занятие становится более интересным.

Следующий вид использованных мною технологий – это **подвижные игры и спортивные упражнения**. Они проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Например, «Догони», 2Собери мячики в корзинку», «Солнышко и дождик», «Солнечный зайчик». «Проползи в тоннеле», «Перепрыгни лужицу» и т.д.

**Пальчиковая гимнастика**. Проводится индивидуально либо с подгруппой детей, ежедневно. Проводится в любое удобное время. Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе. (Пальчиковая гимнастика, игры с прищепками).

Ходьба по дорожкам здоровья- с малышами 2 – 3 лет организуется и проводится как профилактическое мероприятие – ходьба по дорожкам здоровья, в ходе проведения которых дети не только оздоравливаются, но и вооружаются стремлением выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, которые включены в процесс выполнения гимнастики после сна. При ходьбе на ножку ребенка действуют разные раздражители – мягкие и жесткие, давая различные ощущения стопе. Коврики могут использоваться в гимнастике после сна. Ребенок встает на коврик и выполняет действия, озвученные словами, вот некоторые из них.

Примеры потешек:

Лужа

Я иду, я иду.

Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа – то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа-то большая. (Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)

Высоко-высоко-высоко,

Подпрыгну,

Не боюсь, не боюсь,

Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает **гимнастика для глаз.** Упражнения: «Крылья»- моргание глазами с перерывом 5 секунд.

«Жмурки» - крепко зажмуриться на несколько секунд, после чего открыть глаза и повторить 2-3раза.

**Дыхательная гимнастика** – основная цель данных упражнений – укрепление мышц речевого аппарата. («Сдуй бабочку с цветочка», «Горячий чай», «Голодные фрукты».

В заключении можно сказать, что используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закончить свое выступление хочу словами Сухомлинского В.А.: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».