«Применение здоровьесберегающих технологий в группе раннего возраста»

Дошкольный возраст - возраст, когда закладывается и укрепляется фундамент здоровья, развиваются физические качества, необходимые для участия ребенка в двигательной активности, что в свою очередь формирует психические и интеллектуальные способности дошкольника.

ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.

Здоровый ребенок, если его правильно воспитывают, эмоционален, ест с аппетитом, деятелен. Необходимо создать для ребенка все необходимые условия, а именно правильно организовать режим дня - игровую деятельность, сон, питание, прогулка, непосредственную образовательную деятельность.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**:

* медико-профuлактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;
* технологии валеологического просвещения родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения ЗОЖ, коррекционные технологии

Хочу представить Вашему вниманию, те технологии, формы и методы, которые мы используем в работе с детьми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Здоровьесберегающие технологии | | |
| технологии сохранения и стимулирования здоровья | технологии обучения  ЗОЖ | коррекционные  технологии |
| Подвижные игры  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Гимнастика для глаз  Динамические паузы | Утренняя гимнастика  Физкультурные занятия Закаливание  Гимнастика после сна  Физкультурные праздники | Массаж и самомассаж  Релаксация  Музыкотерапия  Сказкотерапия  Изотерапия |

**Подвижные игры** направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.

Применяются, как часть НОД, на прогулке, в групповой комнате, они делятся на подвижные игры малой, средней и высокой степени подвижности. Игры проводятся ежедневно и подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей раннего дошкольного возраста, местом и временем их проведения.

**Дыхательная гимнастика.**

Основной целью проведения дыхательных упражнений с дошкольниками является укрепление их здоровья. В результате выполнения этих упражнений каждая клеточка организма ребенка насыщается кислородом; ребенок учится управлять своим дыханием; улучшается работа головного мозга, сердца, нервной системы, дыхательной и пищеварительной систем, укрепляется общее состояние здоровья.

Хомячок. Предлагаю малышам изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так несколько шагов. После чего хлопнуть себя по щекам, таким образом, выпустив воздух.

**Пальчиковая гимнастика** - проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого, такая гимнастика способствует развитию: осязательных ощущений; координации движений пальцев и рук; творческих способностей дошкольников. Пальчиковая и дыхательная гимнастики непосредственно способствуют развитию активной и понимаемой речи у детей раннего дошкольного возраста.

**Гимнастика для глаз** - проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для: снятия напряжения; предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата.

**Динамические паузы**. Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Малышу дошкольного возраста жизненно необходимо бегать, прыгать, скакать на одной ножке, копировать окружающих, изображать птиц и зверей. Плановых спортивных занятий и прогулок на свежем воздухе для удовлетворения данной потребности, как правило, не хватает. Паузы развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

**Утренняя гимнастика** Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Чтобы ребенок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки комфортно, стараюсь проводить ее как можно интереснее, используя художественное слово, иногда музыку, различные предметы *(кубики, платочки, флажки, мячики, султанчики)*.

**Физкультурные занятия** в детском саду - основная форма организованного систематического обучения умениям и навыкам дошкольников посредством физических упражнений

Цель и задачи физкультурных занятий в ДОО:

* формировать двигательные умения и навыки
* развивать физические качества
* удовлетворять естественную потребность в движении
* обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма, через специально организованные оптимальные нагрузки
* дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них
* создать условия для разностороннего развития детей

**Закаливание** – это простой и доступный каждому способ повысить иммунитет и сопротивляемость организма к внешним факторам, снизить риск заболевания, укрепить тело физически, добавить энергии и сил. Проводить такие процедуры нужно с раннего детства, чтобы уберечь ребенка от частных болезней, простуды, других заболеваний.

**Гимнастика после сна**: Сон играет важнейшую роль в режиме дня ребёнка. От того, как проснётся малыш, зависит его настроение, состояние здоровья и то, как он проведёт остаток дня. Гимнастика после сна — это комплекс упражнений, которые обеспечивают нерезкий переход от спокойствия к бодрствованию. Проводим ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по следам. Способствует мягкому переходу ото сна к бодрствованию через движение. Стимулирует мышечный тонус, поднимает настроение. **Физкультурные праздники и досуги** Физкультурный досуг - одна из форм активного отдыха детей. Для физкультурных досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

Физкультурные праздники и досугипризваны веселить детей, доставлять им удовольствие вызывать положительные эмоции, учить проявлять активность, учить играть в совместные игры со сверстниками. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремлённости.

Также в развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

**Релаксация** направлена на формирование эмоциональной стабильности ребенка, которая имеет огромное значение в раннем возрасте, адаптационный период, ведет к эмоциональному благополучию малыша. Так как физическое здоровье малышей неразрывно связано с их психологическим здоровьем, эмоциональным благополучием, поэтому в групповой комнате организован уголок уединения.

**Музыкотерапия, сказкотерапия, изотерапия**

повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, снимает головную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

С помощью художественного творчества помогаем ребенку погасить отрицательные эмоции, отвлечь и успокоить детей «Рисование пальчиками», «Рисование ладошками», «Рисование пластилином», «цветные ленточки», «Цветная водичка», сказки, музыкальные произведения, потешки.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, у детей формируются положительные мотивации, укрепляется здоровье.

**Массаж и самомассаж** помогает деткам раннего возраста расслабиться, способствует развитию образного мышления и памяти, укреплению физического здоровья, развитию мелкой моторики.

Ходьба по массажным коврикам

В нашей группе созданы все условия для укрепления здоровья воспитанников. В центре физического развития есть спортивное оборудование. Многое сделано руками воспитателей. Дорожки здоровья, атрибуты для игр (маски, султанчики, флажки и т.д.)

Используя здоровьесберегающие технологии, мы добиваемся определенного прогресса в вопросе укрепления и сохранения здоровья детей раннего возраста.

Своими приоритетными задачами на перспективу считаю:

- продолжать формировать у воспитанников потребность вести здоровый образ жизни;

- повышать уровень теоретический знаний родителей по формированию основ здорового образа жизни.