« Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста »

Подготовил:

воспитатель разновозрастной группы раннего возраста (1-3 лет) МКДОУ детский сад №13 Недилько Алеся Владимировна

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Меня зовут Недилько Алеся Владимировна, я работаю воспитателем в разновозрастной группе раннего

возраста МКДОУ детский сад №13. Все мы знаем, что здоровье ребёнка нужно постоянно укреплять, особенно в таком раннем возрасте.

«Берегите здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Более 70% времени ребёнок проводит в детском саду. Это время, когда он растёт, развивается. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Существуют разнообразные формы и виды деятельности педагогов, медиков, направленные на сохранение, укрепление и стимулирование здоровья воспитанников. Они получили общее название - «здоровьесберегающие технологии».

В мою группу ходят дети от 1 до 3 лет. Вся работа с воспитанниками по сохранению и стимулированию здоровья осуществляется комплексно, в течение всего дня совместно с музыкальным руководителем. В своей работе я использую следующие технологии обучения здоровому образу жизни детей раннего возраста:

* **Физкультурные занятия.** Они проводятся 2 раза в неделю и направлены на обучение малышей двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Сейчас я хочу предложить вам побыть в роли детей на физкультурном занятии (раскладываю на полу кусочек ткани и объясняю, что это лужица).

- Ребята, давайте попробуем заглянуть в лужицу. Подойдём к краю, наклонимся, посмотрим. В лужице солнышко играет, выпрямимся, а теперь снова заглянем в лужицу посмотрим на себя. ( 5 раз)

- А сейчас, мы поиграем с водичкой.

Присели, опустили в лужу указательный пальчик. Какая холодная вода! Встали, погрели пальчик в ладошке.

Еще раз присели - большой пальчик опустили в лужу. Встали, погрели пальчик.

Опять сели, самый маленький пальчик- мизинчик опустили в лужу. Встанем и согреем его.

А теперь опустим ладошку, какая холодная вода. Потрём ладошки, согреем ладошки и пальчики. Не будем опускать ручки в лужу, вода очень холодная, можно простудиться.

- Посмотрите, ребята, у меня есть волшебная верёвочка, я положу её через лужицу. Мы с вами будем ходить по ней так чтобы не намочить ножки (ходьба по ограниченной площади поверхности, поточным методом- 2-3 раза). Так у малышей развивается равновесие, координация движения.

- Ребята, посмотрите как пригревает солнышко! Давайте превратимся с вами в солнечные лучики и попробуем высушить нашу лужицу своими тёплыми ладошками. Дети вместе со мной дружно складывают или скатывают ткань-« лужицу».

* **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
* **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
* **Динамические паузы, физкультминутки** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия, динамические паузы во время занятия.
* **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Для чего же нужна пальчиковая гимнастика? В чем необходимость её проведения с детьми раннего возраста?

- Развивается речь ребёнка, так как идёт активизация речевых центров головного мозга;

- Ребёнок учится нам подрожать, вслушиваясь в нашу речь;

- Концентрируется внимание у детей;

- Речь ребёнка становится более чёткой, яркой, ритмичной.

Предлагаю вам размять пальчики на руках.

**Пальчиковая игра «Утро».**

Начинаем с левой руки. Пальчики сжаты в кулачок.

Утро настало, солнышко встало!

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, Большой! (правой рукой поднимаем заданный пальчик).

Вставай, Указка!

Вставай, Серёдка!

Вставай, Сиротка!

И ты, Крошка-Мирошка!

Привет, ладошка! (помахаем левой ладошкой)

То же делаем и с правым кулачком.

* **Гимнастика для глаз** проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

**Гимнастика для глаз « Солнышко».**

- Давайте вместе с солнышком сделаем гимнастику для глаз.

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

( дети гладят себя по щекам).

Лучики протянуло и ребят погладило.

(дети гладят себя по голове).

* **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.Дыхательные упражнения необходимы детям, которые часто болеют простудными заболеваниями. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение, развивает дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. С помощью дыхательной гимнастики ребёнок будет оздоравливаться, прибывать в хорошем настроении и дышать полной грудью.

Вот одно из упражнений, которое я делаю с детьми своей группы:

**Упражнение « Говорилка»**

Я задаю вопросы, а малыши отвечают (Вдохнули и на выдохе отвечают)

Как разговаривает паровозик?: Ту-ту-ту-ту и т. д.

Как машинка гудит? Би-би-би.

Как дышит тесто? Пых- пых-пых.

* **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.
* **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
* **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Под воздействием массажа организм и взрослого и ребенка начинает лечить сам себя. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным. Самомассаж делать несложно. Например, массаж рук.

**«Веселые пальчики»**

Карандаш положить на нескользящую поверхность, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатать карандаш по столу в разных направлениях.

«Карандаш щекочет пальчики

Веселятся девочки и мальчики!

**«Добывание огня»**

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

«Быстро палочкой мы трем-

Огонек сейчас найдем»

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.